# BRUCE LEE

# jeet kune do

## il libro segreto di Bruce Lee

EDIZIONI MEDITERRANEE

VISIT…

# BRUCE LEE

# jeet kune do

## il libro segreto di Bruce Lee

A CURA DI LINDA LEE

Traduzione di Stefania Bonarelli

EDIZIONI MEDITERRANEE

*Questo libro è dedicato*
*ai liberi e creativi cultori*
*delle Arti Marziali.*

*Prendi ciò che ti è utile*
*e da lì progredisci*

Titolo originale dell'opera: TAO OF JEET KUNE DO □ © Copyright 1975 by Linda Lee □ Ohara Publications, Burbank, Calif. — U.S.A. □ © Copyright 1983 by Edizioni Mediterranee, Roma — Via Flaminia, 158 □ Printed in Italy □ Fotocomposizione MA-SCA, Roma — Tipografia S.T.A.R., Via L. Arati, 12 — Roma

# Indice


| | pag. |
|---|---|
| Introduzione | 7 |
| Le Arti marziali | 10 |
| Lo Zen | 12 |
| Arte dell'anima | 14 |
| Il Jeet Kune Do | 16 |
| Disperazione organizzata | 18 |
| Principi del Jeet Kune Do | 22 |
| La Forma senza forma | 23 |
| PRELIMINARI | 25 |
| Allenamento | 26 |
| Riscaldamento | 27 |
| Posizione di guardia | 28 |
| Uso delle armi | 32 |
| Otto posizioni difensive fondamentali | 35 |
| QUALITÀ | 40 |
| Coordinazione | 41 |
| Precisione | 43 |
| Potenza | 44 |
| Capacità | 45 |
| Equilibrio | 46 |
| Senso del corpo | 49 |
| Buona forma | 50 |
| Percezione ottica | 52 |
| Velocità | 54 |
| Tempismo | 56 |
| STRUMENTI | 62 |
| Alcune armi del Jeet Kune Do | 65 |
| Calci | 67 |
| Pugni | 77 |
| Gancio | 88 |
| Prese o strette | 94 |
| PREPARAZIONI | 103 |
| Finte | 104 |
| Parate | 107 |
| MOBILITÀ | 112 |
| Distanza | 113 |
| Lavoro di gambe | 115 |
| Manovre evasive (schivate) | 122 |
| ATTACCO | 127 |
| Attacco | 128 |
| Preparazione all'attacco | 130 |
| Attacco semplice | 131 |
| Attacco composito | 133 |
| Contrattacco | 135 |
| Risposta | 140 |
| Nuovo (secondo) attacco | 142 |
| Tattica | 143 |
| Cinque tipi di attacco | 148 |
| UN CERCHIO CHE NON HA CIRCONFERENZA | 152 |
| È soltanto un nome | 156 |
| RINGRAZIAMENTI | 158 |

# INTRODUZIONE

Mio marito Bruce si considerava prima di tutto un cultore di arti marziali e poi un attore. Cominciò a prendere lezioni di kung-fu, nello stile wing-chun, a 13 anni, a scopo di difesa personale. Nei 19 anni che seguirono fece delle nozioni che via via acquisiva una scienza, un'arte, una filosofia e uno stile di vita. Coltivava il corpo per mezzo di esercizi fisici e lo spirito per mezzo di letture e meditazioni. E per 19 anni ha espresso per iscritto le sue idee e i suoi pensieri. Le pagine di questo libro rappresentano l'opera di tutta la sua vita, il frutto e l'orgoglio di un'intera esistenza.

Nel 1970 Bruce riportò una lesione alla schiena, alquanto seria. I medici gli ordinarono di sospendere l'attività atletica e di stare a letto per consentire alla schiena di guarire. È stato probabilmente il periodo più difficile, più frustrante della vita di Bruce. Rimase a letto, in posizione supina, per 6 mesi, ma non poté impedire al suo cervello di lavorare: il risultato di questo lavoro è il presente libro. Il grosso del contenuto risale a quel periodo, ma parecchie considerazioni — appunti sparsi — sono state scritte prima e dopo di esso.

Bruce avrebbe voluto portare a termine il libro entro il 1971, ma la sua attività cinematografica gli impedì di finirlo nel tempo stabilito. Inoltre non era sicuro che fosse opportuno pubblicarlo; temeva che potesse venire strumentalizzato per scopi illeciti. Non intendeva scrivere un manuale pratico — tipo «come imparare il kung-fu in 10 facili lezioni» —, né un'opera didattica. Voleva che il suo libro fosse la testimonianza del modo di pensare di un uomo e una guida, non una raccolta di istruzioni. Se lo leggerete in questa luce, in questa chiave, potrete apprendere molte cose da queste pagine. Probabilmente vi porrete molti interrogativi, ma le risposte le dovete cercare in voi stessi.

Dopo aver letto questo libro conoscerete meglio Bruce Lee, ma — è il nostro augurio — conoscerete meglio anche voi stessi.

Adesso aprite la mente, e leggete, assimilate e sperimentate, poi mettete da parte il libro. Vi renderete conto che queste pagine sono servite a chiarirvi le idee e a mettere ordine nella vostra mente.

LINDA LEE

Nelle mani di un uomo singolare le cose semplici disposte con cura acquistano un'innegabile armonia, emettono un suono particolare. L'orchestrazione delle arti marziali ad opera di Bruce possedeva questa qualità, che emergeva principalmente dal suo modo di concepire il movimento. Costretto all'inattività per molti mesi da una lesione alla schiena, prese la penna, e si mise a scrivere. Ha scritto come parlava e come si moveva: con immediatezza e con onestà.

Poiché un testo si gusta di più se si conoscono gli elementi di cui si compone — proprio come si gusta di più un brano musicale quando lo si capisce — Linda ed io abbiamo deciso di presentare questo libro raccontandovi come è nato. La religione panteistica e il Tao del Jeet Kune Do esistono da prima che nascesse Bruce. Il Wing Chun, lo stile classico che lo portò ad interessarsi alle arti marziali, è nato quattro secoli prima di Bruce. Gli oltre 2000 volumi che Bruce possedeva e gli innumerevoli libri che aveva letto descrivono le esperienze personali di migliaia di persone vissute prima di lui. Questo libro, quindi, non contiene nulla di nuovo, non rivela segreti, «non è niente di speciale», come era solito dire Bruce.

Però Bruce possedeva una chiave. Conosceva se stesso ed era capace di discernere il meglio nel movimento e nell'espressione verbale e di applicarlo. Basava i propri concetti sulle filosofie di Confucio, di Spinoza, di Krishnamurti e di altri e ha scritto il libro del suo tao, della sua via, su questa base.

È morto senza aver potuto portare a termine il libro. Aveva messo insieme il materiale per scrivere sette libri, invece ne è stato scritto uno solo. Fra le numerose pagine manoscritte alcune, non numerate, contenevano soltanto un titolo. Qualche volta Bruce scrive come parlando soltanto a se stesso, ma per lo più si rivolge a un suo allievo invisibile, il lettore. Quando scriveva in fretta trascurava perfino la grammatica, mentre quando lavorava con la debita calma entrava nei dettagli, era prodigo di informazioni.

Alcuni passi, ben strutturati, sono stati scritti dopo lunga riflessione, altri, numerosi, danno l'impressione di essere stati scarabocchiati in fretta sotto la spinta di un'ispirazione improvvisa e di idee incompiute. Oltre alle pagine destinate ai sette volumi progettati, Bruce aveva scritto degli appunti, relativi a tutto l'arco di sviluppo del suo Jeet Kune Do, rimasti nei cassetti insieme ad altri oggetti. Al-

cuni, di vecchia data, non erano più di attualità; di altri, più recenti, abbiamo tenuto conto.

Ho raccolto, esaminato e ordinato tutto il materiale con l'aiuto di sua moglie Linda. Ho tentato di raggruppare in modo organico le idee qua e là disseminate. L'originale è rimasto praticamente immutato e i disegni e gli schizzi sono di mano di Bruce. *Il libro è di Bruce e non è stato aggiunto niente.*

Però non sarei riuscito ad articolare in modo coerente senza il paziente contributo di Danny Inosanto, dei suoi assistenti e dei suoi allievi più preparati. Sono stati loro, con la loro competenza ad insegnarmi a «dimenticare» le nozioni apprese in otto anni di scuola e di allenamento nelle arti marziali e a passare dalla teoria all'azione. Li ringrazio sia in qualità di curatore di questo libro sia come praticante di arti marziali.

Debbo far presente che il Jeet Kune Do è un'arte incompiuta, un'arte che non ha fine. Bruce la modificava ogni giorno. Per i «cinque tipi di attacco», ad esempio, aveva cominciato con la tecnica dell'*immobilizzazione della mano*. Poi la modificò, perché si rese conto che può essere applicata, oltre che alla mano, anche al braccio, alla gamba e alla testa. Un'osservazione molto semplice, che indica i limiti che si pongono quando si vogliono «etichettare» determinati concetti.

Il *Jeet Kune Do* non ha limiti. Serve piuttosto come inizio. Non ha uno stile, una base, però riescono a capirlo più facilmente gli individui che conoscono se stessi, le proprie capacità, le proprie «armi». Probabilmente nulla di quanto è affermato in questo libro ha un valore definitivo, assoluto, e privo di eccezioni. Nessun libro del resto potrebbe illustrare le arti marziali in modo esauriente. Questa è un'opera che indica l'indirizzo seguito da Bruce nei suoi studi. Le sue ricerche sono rimaste incompiute; molti interrogativi — alcuni semplici, altri complessi — sono rimasti senza risposta. Anche i disegni sono spesso senza spiegazione e danno un'idea soltanto vaga di ciò che vogliono indicare. Ma se fanno nascere un'idea, se fanno sorgere un dubbio, servono già a qualcosa.

Mi auguro che questo libro venga utilizzato come fonte di idee da tutti coloro che coltivano le arti marziali; idee che essi dovranno sviluppare ulteriormente. Esso potrebbe dar luogo — cosa deplorevole — alla rapida nascita di scuole di Jeet Kune Do dirette da persone che conoscono la fama di quest'arte, ma non sanno nulla delle sue tecniche, delle teorie e della filosofia cui essa si ispira. Diffidate di queste scuole! Se non hanno letto l'ultima riga, che è la più importante, i loro istruttori molto probabilmente non hanno capito niente di quanto è detto nel libro.

L'articolazione del libro non è rigorosamente organica. Tra velocità e forza, o tra precisione e calci, o tra pugni e distanza non esistono confini molto netti, reali. Ogni fase del movimento condiziona le altre. Le distinzioni servono solo a rendere più facili, più comprensibili i concetti ... non vanno prese alla lettera. Mentre leggete sottolineate i passi fra loro collegati. Il Jeet Kune Do — vedete — non ha limiti ben definiti, salvo quelli che tracciate voi stessi.

GILBERT L. JOHNSON

# 武道釋義

A Taoist Priest

*In un'anima assolutamente priva*
*Di pensieri e di emozioni*
*Nemmeno la tigre trova posto*
*Per i feroci artigli.*

*Fra i pini sui monti*
*E fra le querce della valle*
*Spira lo stesso alito di vento,*
*Perché emettono note diverse?*

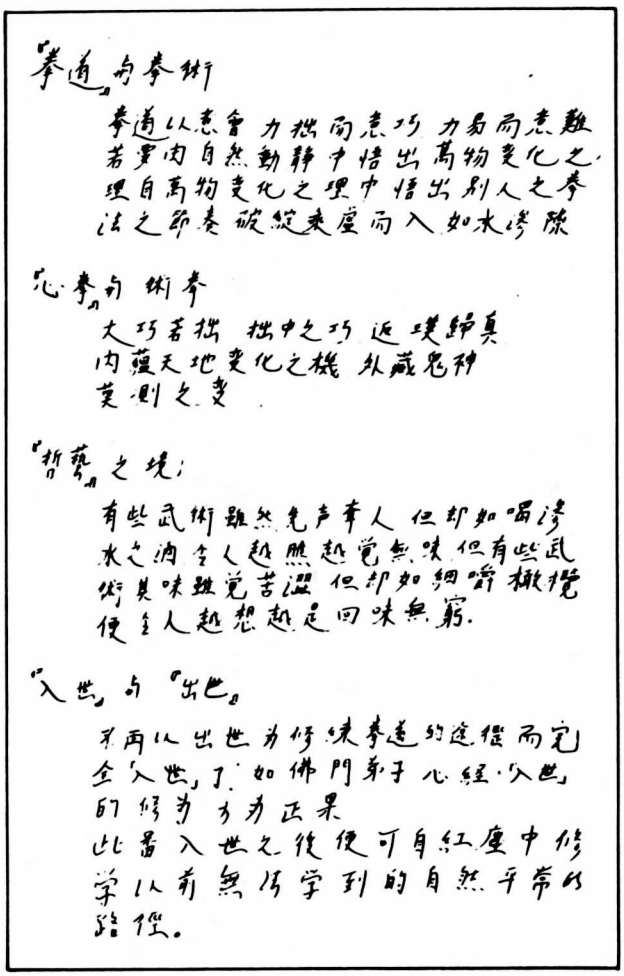
*Nessun pensiero, nessuna riflessione.*
*Vuoto perfetto.*
*Eppure dentro qualcosa si muove*
*Secondo leggi proprie.*

*Come la luna nel fiume,*
*L'occhio la vede,*
*Ma la mano non la afferra.*

*Nuvole e nebbia*
*Ristagnano a mezz'aria;*
*Ma sopra ad esse il sole e la luna*
*Risplendono eterni.*

*La vittoria è di uno soltanto,*
*Di chi, già prima della lotta,*
*Non formula pensieri propri*
*Ma si affida alla non-mente*
*Della Grande Origine.*

Per cogliere l'essenza delle arti marziali occorrono intelligenza, lavoro assiduo e perfetta padronanza delle tecniche. Per dominare un'arte marziale non sono sufficienti un allenamento intensivo e l'uso della forza. È necessario «capire», e presupposto della comprensione è lo studio dello sviluppo del movimento naturale in tutti gli esseri viventi. Ma è utile anche osservare gli altri, i modi e la rapidità con cui agiscono e i loro lati deboli. Anzi, proprio la conoscenza di questi elementi ci consente di battere i nostri avversari.




## NELLE ARTI MARZIALI LA COSA PRINCIPALE È CAPIRE LE TECNICHE

Per capire le tecniche è necessario tener presente che esse consistono di numerosi movimenti condensati. All'inizio essi possono apparire goffi, sgraziati, ma quando cominci ad apprenderli scopri che in realtà goffi non sono, perché una buona tecnica comprende rapidi cambiamenti, grande varietà e grande velocità. Può essere un sistema di alterne vicende paragonabile al concetto di Dio e del Diavolo. Nel rapido susseguirsi degli eventi quale dei due avrà la meglio? Quello che si muove con la rapidità del fulmine? Secondo i Cinesi, sì. Cogli l'essenza delle arti marziali e assorbila fino a farla diventare una seconda natura. Solo così puoi capirla a fondo e puoi avere uno stile tuo, libero, personale. Raggiunto questo traguardo, saprai che non esistono limiti.

## GUARDATI DALLE TECNICHE «FISICHE»

Alcune arti marziali sono molto popolari perché sono belle da vedere, caratterizzate da tecniche fluenti, scorrevoli. Ma attenzione! Sono come un vino che è stato annacquato. E il vino annacquato non è vero vino, non è un vino buono, un prodotto genuino.

Altre fanno meno figura, però — come sai — hanno un non-so-che, un tocco di autenticità, il sapore della genuinità. Sono come le olive. Il loro sapore può essere aspro, dolce-amaro. Ma l'aroma persiste. E impari ad apprezzarle. Mentre nessuno ha mai apprezzato un vino annacquato.

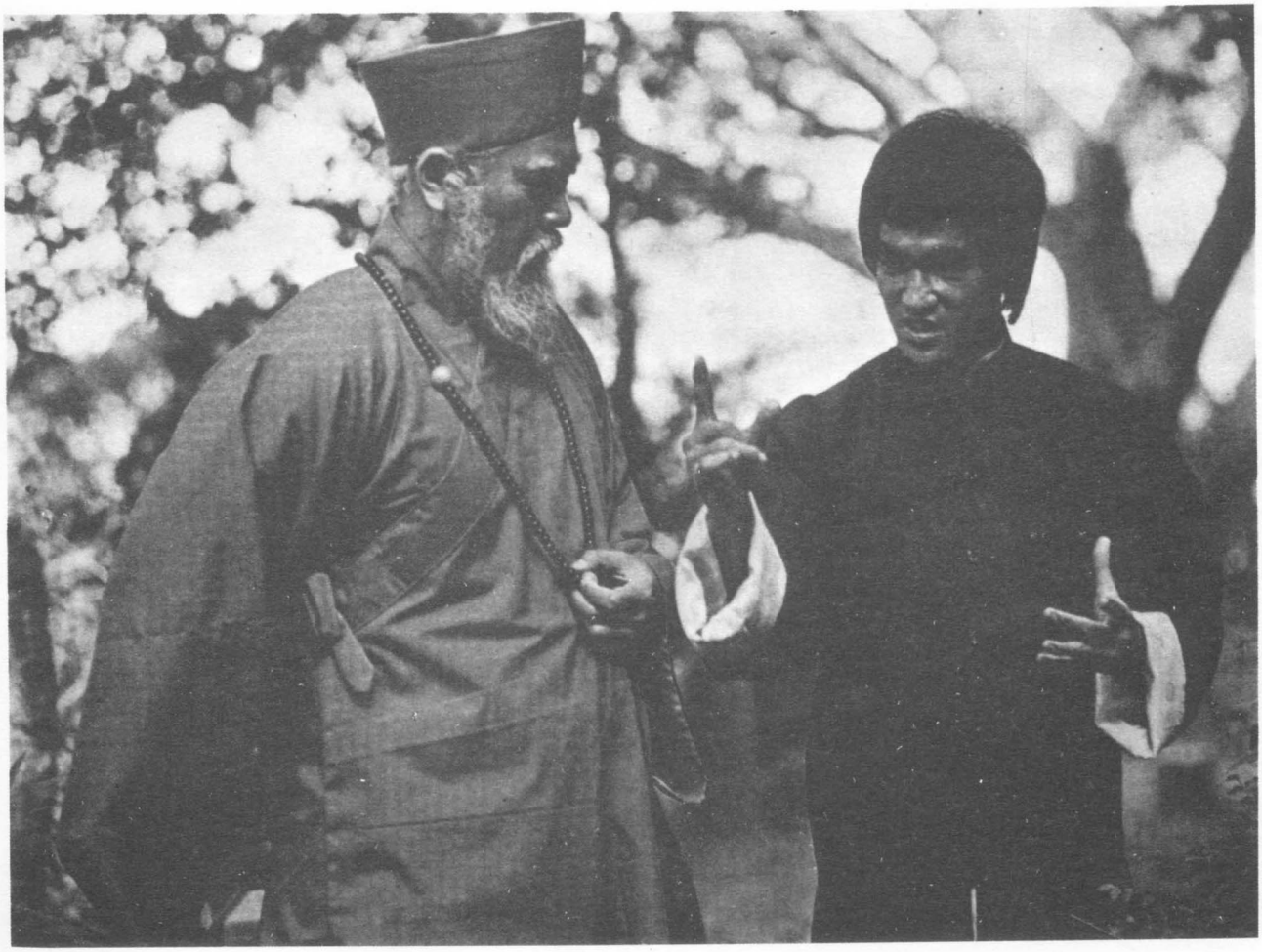
## ABILITÀ ACQUISITE E TALENTO INNATO

Alcuni individui possiedono sia il fisico adatto, sia il senso della velocità, sia capacità di resistenza nel tempo. È una bella cosa! Ma nelle arti marziali tutto ciò che si apprende è acquisito.

L'apprendimento di un'arte marziale è simile all'esperienza del buddhismo. Entrambe vengono interiorizzate.

Acquisti la certezza di possedere ciò di cui hai veramente bisogno. E quando ce l'hai, sai che fa parte di te. Fin qui puoi arrivare. Non riesci a capire tutto, ma non ti arrendere. E man mano che progredirai conoscerai la vera natura della Via, nella sua semplicità. Sia che frequenti un tempio, sia che frequenti un kwoon, segui la semplice Via della natura, e vivrai una vita che non hai mai conosciuto.

*Traduzione dal cinese di* DAVID KOONG PAK SEN



Nelle arti marziali raggiungere l'illuminazione significa eliminare tutto ciò che oscura la «vera conoscenza», la «vita reale», e nello stesso tempo *espandersi illimitatamente*. È importante coltivare non una branca particolare, una parte, ma il tutto, che comprende e integra in sé quella branca particolare.

Per trascendere il *karma* devi saper usare l'intelletto e la volontà. L'unitarietà della vita è una verità della quale potrai renderti conto solo se prima avrai eliminato l'erronea nozione di un Io separato, il cui destino sia staccato dal tutto.

Il vuoto è ciò che si trova esattamente al centro fra il questo e il quello. Il vuoto include ogni cosa perché non ha un contrario. Esso non esclude nulla e non si oppone a nulla. Il vuoto è vivo perché tutte le forme provengono da esso, e chi comprende il vuoto è colmo di vita e di potenza e di amore per tutti gli esseri.

**La coscienza dell'Io è il maggiore ostacolo alla corretta esecuzione di ogni azione fisica.**

Devi diventare un fantoccio di legno: esso non ha ego, non pensa, non afferra e non stringe nulla. Lascia che il tronco e gli arti si muovano secondo leggi proprie.

Quando nulla dentro di te rimarrà immobile le cose esterne ti si riveleranno. Quando ti muovi, sei simile all'acqua. Quando stai fermo, sei simile a uno specchio. Rispondi come risponde l'eco.

Il non-essere non è definibile; una cosa troppo fluida non è modellabile.

Mi muovo e non mi muovo. Sono come la luna sotto le onde, che sopra di essa oscillano e si increspano incessantemente. Non pensare «sto facendo la tal cosa»; pensa invece «la tal cosa avviene attraverso me o per me». La coscienza dell'Io è il maggiore ostacolo alla corretta esecuzione di ogni azione fisica.

Localizzare il pensiero significa congelarlo. Quando cessa di fluire liberamente, come deve, esso perde la sua identità.

È immobile l'energia che invece di disperdersi in varie attività si concentra su una sola, come la ruota sull'asse.

L'importante è fare; però esiste l'azione, non chi la fa; esiste l'esperienza, non lo sperimentatore.

**Quando consideri una cosa senza attribuirle il colore dei tuoi desideri e delle tue preferenze la vedi nella sua semplicità originaria.**

L'arte raggiunge la massima altezza quando è priva di autocoscienza.

L'uomo scopre la libertà nel momento in cui cessa di pensare all'effetto che esercita o che eserciterà sugli altri. La via perfetta è irta di difficoltà per coloro che distinguono e scelgono. Non amare e non odiare, e tutto ti sarà chiaro. Stabilisci una differenza, anche di modeste proporzioni, e Cielo e Terra si separeranno. Se vuoi la verità chiara davanti a te, non amare e non odiare. La peggiore malattia dello spirito è la lotta fra il «pro» e il «contro».

Non separare il bene dal male: impara a rimanere al di sopra di essi, come il sughero che si adegua al sollevarsi e all'abbassarsi delle onde.

Lasciati andare, vivi in compagnia della tua malattia. Te ne libererai più facilmente.

Un'affermazione è Zen solo quando è contemporaneamente azione, non quando fa riferimento a qualcosa che lo Zen afferma.

Il buddhismo rifiuta il ricorso allo sforzo. Sii normale, non cercare di essere speciale. Mangia, vuota l'intestino, urina e quando sei stanco coricati. L'ignorante riderà di me, il saggio capirà.

Non prefiggerti nulla. Passa in fretta come il non-esistente, e sii calmo come la purezza. Quelli che vincono perdono. Non precedere gli altri, seguili sempre.

Non correre, cammina. Non cercare; quello che cerchi arriverà mentre meno te lo aspetti.

Smetti di pensare senza smettere. Applica le tecniche senza applicarle.

**Non esistono indicazioni valide in tutti i casi. Tutt'al più posso segnalarti il rimedio adatto per una particolare affezione.**

## LA VIA A OTTO PISTE DEL BUDDHISMO

Le otto condizioni che consentono di eliminare la sofferenza attraverso la rettifica dei falsi valori e la comprensione del vero significato della vita sono state sintetizzate come segue:

1. *Corretto discernimento (comprensione):* Individua con chiarezza ciò che è sbagliato.
2. *Obettivo giusto (aspirazione):* Decidi di curarti.
3. *Linguaggio corretto:* Parla in modo da farti capire da chi desidera essere curato.
4. *Condotta giusta:* Agisci.
5. *Giusta vocazione:* Il tuo tenore di vita dev'essere conforme alla terapia.
6. *Sforzo adeguato:* La terapia deve procedere a una «velocità sostenibile»; una velocità eccessiva non è sostenibile.
7. *Giusta coscienza (controllo del pensiero):* Non perderla mai.
8. *Corretta concentrazione (meditazione):* Impara a contemplare col profondo del tuo spirito.

# ARTE DELL'ANIMA

Lo scopo dell'arte è quello di proiettare nel mondo una visione interiore, di fermare nella creazione estetica le più profonde esperienze personali di un essere umano, di renderle intelligibili e note a tutti nell'intero ambito di un mondo ideale.

L'arte rivela se stessa nella comprensione dell'essenza delle cose e dà *forma* al rapporto fra l'uomo e il *nulla*, fra l'uomo e la natura dell'assoluto.

L'arte è espressione della vita e trascende il tempo e lo spazio. Per dare una nuova forma e un nuovo significato alla natura o al mondo ci serviamo dell'anima attraverso l'arte.

L'espressione di un artista è la sua anima resa visibile, la sua capacità ma anche la sua «freddezza» evidenziate. Da ogni suo movimento traspare la musica della sua anima. Quando così non è, il suo movimento è vuoto è come una parola vuota — non ha significato.

Sbarazzati delle idee «non chiare» e agisci attingendo alle tue radici.

L'arte non è mai decorazione, abbellimento, ma opera di illuminazione. L'arte, in altri termini, è una tecnica per riconquistare la libertà.

L'arte esige la perfetta padronanza della tecnica, raggiunta mediante l'interiorizzazione.

**Arte senza arte» è** «arte dell'anima».

«Arte senza arte» è l'interiorizzazione del processo artistico; significa *arte dell'anima*» Tutti i vari movimenti di tutti gli strumenti sono un passo sulla via verso il mondo estetico assoluto dell'anima.

La creazione in arte è espressione della personalità, che ha le sue radici nel nulla. Ha per effetto un approfondimento della dimensione personale dell'anima.

L'arte senza arte è l'arte dell'anima in pace, tranquilla, come la luce della luna che si specchia sul fondo del lago. Il fine ultimo dell'artista è l'apprendimento dell'arte di vivere attraverso l'attività quotidiana. L'artista si propone di diventare un perfetto maestro di vita. Dovrebbero essere «maestri di vita» i cultori di tutte le branche dell'arte, perché è l'anima che crea ogni cosa.

Per diventare maestro l'allievo deve sbarazzarsi di tutte le nozioni vaghe.

L'arte è la via che porta all'assoluto e all'essenza della vita umana. Scopo dell'arte non è la promozione unilaterale dello spirito, dell'anima e dei sensi, ma l'*apertura* al ritmo vitale del mondo della natura di tutte le facoltà umane: del pensiero, dei sentimenti e della volontà. Così potrà essere udita la voce senza voce, e l'Io entrerà in armonia con essa.

Quindi abilità artistica non significa perfezione artistica. Essa è un mezzo o il riflesso di una fase dell'evoluzione artistica, la cui perfezione non è reperibile nella forma ma deve irradiarsi dall'anima.

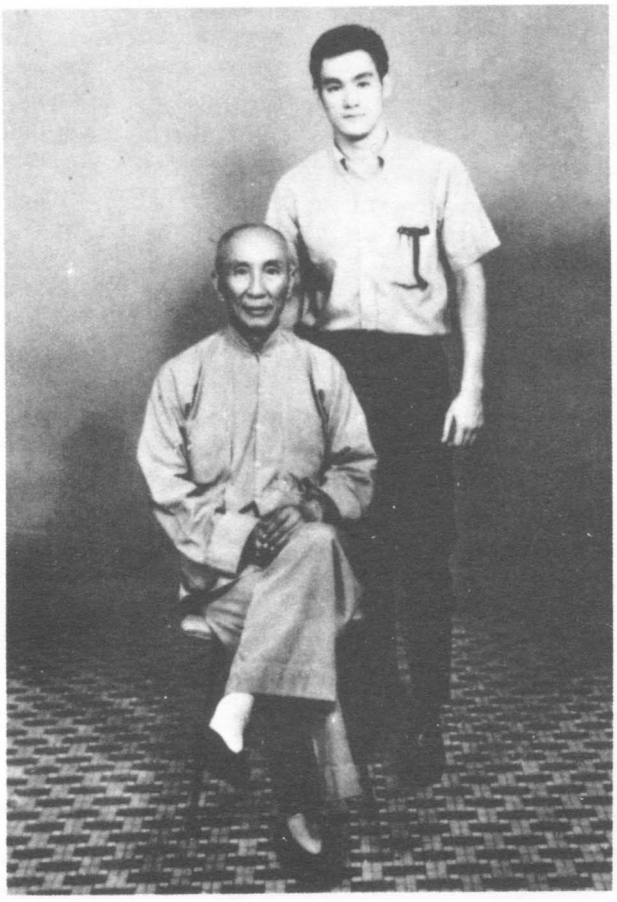
L'attività artistica non si esaurisce nell'arte in sé. Essa penetra in un mondo più profondo, nel quale confluiscono tutte le forme d'arte (di cose interiormente sperimentate) e nel quale si realizza l'armonia dell'anima e del cosmo nel *nulla*. Tale armonia diventa realtà.

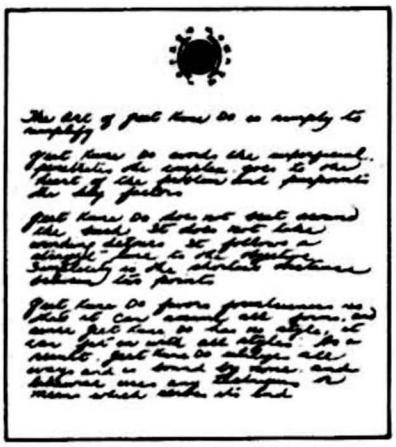
Perciò il processo artistico si identifica con la realtà, e la realtà è verità.

Percorso da compiere per raggiungere la verità:

1. Ricerca della verità
2. Coscienza della verità (e della sua esistenza)
3. Percezione della verità (della sua sostanza e direzione - come la percezione del movimento)

4. Comprensione della verità (un filosofo che si rispetti per capire la verità la pratica - TAO. Non parzialmente, ma nella sua totalità - Krishnamurti) (Fig. p. 11)
5. Sperimentazione della verità
6. Dominio della verità
7. Oblio della verità
8. Oblio del veicolo della verità
9. Ritorno alla fonte prima nella quale la verità ha le sue origini
10. *Riposa nel nulla.*





Per ragioni di sicurezza la vita, che non ha limiti, viene trasformata in qualcosa di morto, in un modello che ha dei limiti. Per capire il Jeet Kune Do, getta alle ortiche tutti gli schemi, tutti i modelli, tutti gli stili e lo stesso concetto di ciò che è o non è ideale nel Jeet Kune Do. Sai definire una situazione senza darle un nome? Definire, dare un nome, fa paura.

**Vedere una situazione semplicemente come essa è, è difficile. Le nostre menti infatti sono molto complesse — e mentre è facile insegnare una tecnica, insegnare un atteggiamento interiore è difficile.**

Il Jeet Kune Do favorisce l'informalità per poter adottare tutte le forme, e non avendo un suo stile specifico può adottare tutti gli stili. Il Jeet Kune Do si serve di tutti i metodi e non è condizionato da nessuno di essi, si serve di tutte le tecniche (o mezzi) che sono utili al suo scopo.

Affronta il Jeet Kune Do con l'idea di dominare la volontà. Non pensare di vincere (o perdere), dimentica l'orgoglio e la sofferenza. Se il tuo avversario ti scalfisce la pelle, maciullagli la carne e fratturagli le ossa; se ti spezza le ossa, togligli la vita. Non pensare a salvarti, poni la tua vita ai suoi piedi.

Pensare all'esito del combattimento è un grosso sbaglio; non pensare a come finirà, se con la vittoria o la sconfitta. Lascia che la natura segua il suo corso e i tuoi strumenti colpiranno al momento giusto.

Il Jeet Kune Do ci insegna a non guardare indietro. Una volta stabilita la rotta, non voltarti più. Per esso vita e morte sono la stessa cosa.

**Il Jeet Kune Do rifugge dal superficiale, penetra nel complesso, va al cuore del problema e ne individua i fattori chiave.**

Il Jeet Kune Do non gira intorno alle cose, non prende strade secondarie, va diritto allo scopo. La distanza più breve fra due punti è la semplicità.

L'arte del Jeet Kune Do consiste nel semplificare. È essere se stessi, è la realtà nella sua essenza; ed essenza significa libertà nel vero senso del termine; non lasciarti condizionare da vincoli, limitazioni, parzializzazioni, complessità.

Il Jeet Kune Do è illuminazione. È uno stile di vita, significa possedere forza di volontà e controllo della volontà, però deve essere illuminato dall'intuito.

Mentre durante l'allenamento l'allievo deve essere attivo e più dinamico possibile, durante l'incontro esso dev'essere calmo e imperturbabile, deve sentirsi come se non si stesse svolgendo un evento drammatico. Deve comportarsi in modo normale, la sua espressione non deve cambiare, nulla deve rivelare che è impegnato in una lotta mortale.

Gli strumenti, sue armi naturali, hanno il duplice scopo:

1. di distruggere l'avversario - annientamento di tutto ciò che ostacola la pace, la giustizia e l'umanità;

2. di distruggere i tuoi impulsi dettati dall'istinto di autoconservazione, di distruggere tutto ciò che turba il tuo spirito; non di danneggiare l'avversario, ma di vincere la tua ansia, la tua collera e la tua follia. Il Jeet Kune Do si rivolge contro se stesso.

Pugni e calci sono mezzi per uccidere l'ego. Rappresentano la forza dell'immediatezza intuitiva e istintiva, la quale — a differenza dell'intelletto e dell'Io complesso — è monolitica e quindi perfetta. I pugni e i calci seguono la via diretta.

Quando l'atleta ha il cuore puro e la mente libera i suoi strumenti partecipano in queste qualità e svolgono la loro funzione con la massima libertà. Gli strumenti sono i simboli dello spirito invisibile che governa la mente, il tronco e gli arti.

**Vuota la tua coppa affinché possa essere riempita, per partecipare della totalità fa' il vuoto dentro di te.**

La *sostanziale assenza di una tecnica stereotipata* rende liberi e totali. Sono ammessi tutti i movimenti e tutte le traiettorie (linee).

La *non-interruzione come base* è tipica delle funzioni umane. Fa parte della natura originaria dell'uomo. Quando funziona normalmente, il pensiero non si arresta; pensieri passati, presenti e futuri fluiscono ininterrottamente.

*Assenza di pensiero,* come dottrina, significa non lasciarsi coinvolgere nel processo ideativo, non lasciarsi influenzare dai fatti esterni, pensare e non pensare.

La sostanza del pensiero è la vera essenza, e il pensiero è la funzione della vera essenza. Pensare all'essenza, definirla col pensiero significa contaminarla, alterarla.

Metti a fuoco la mente e mantienila vigile perché possa intuire immediatamente la verità, che è in ogni dove. Libera la mente da abitudini, processi ideativi restrittivi e dallo stesso pensiero ordinario.

Gratta via tutta la sporcizia che il tuo essere ha accumulato e metti a nudo la realtà nella sua essenza o nella sua vera identità, il che corrisponde al concetto buddhista di vuoto.

**L'arte del Jeet Kune Do consiste nel semplificare.**

# DISPERAZIONE ORGANIZZATA

Nella lunga storia delle arti marziali sembra presente, nella maggior parte di quanti coltivano queste discipline, l'istinto di imitare, in istruttori e allievi nella stessa misura. Il fenomeno è dovuto in parte alla tendenza all'imitazione tipica dell'uomo, in parte alle rigide tradizioni che stanno dietro ai vari modelli stilistici. Di conseguenza trovare un insegnante innovatore, originale, è difficilissimo, una rarità. Si sente il bisogno di «qualcuno che indichi la via».

Ciascuno predilige e adotta uno stile che pretende di essere l'unico vero e che esclude tutti gli altri. Questi stili diventano istituzioni, insieme alle spiegazioni della «Via» che essi danno, alterando l'armonia fra brutalità e delicatezza, stabilendo modelli ritmici che definiscono caratteristici delle loro tecniche.

Perciò, invece di considerare il combattimento per quello che effettivamente è, la maggior parte dei sistemi crea una fantasiosa combinazione di tecniche che confonde e blocca l'atleta e lo allontana dalla realtà del combattimento, che è semplice e diretta. Di conseguenza, invece di andare direttamente al cuore delle cose, questi atleti eseguono, come un rituale, manovre fiorite (disperazione organizzata) e tecniche artificiose. Cioè, invece di «combattere», «fanno delle cose» che sono in qualche modo in rapporto col combattimento.

Peggio ancora, vengono disperatamente mescolati il potere sopra-mentale e le doti spirituali, sicché questi precipitano sempre più nel buio e nell'astrazione. Tutti questi sono vani tentativi di fissare i movimenti della lotta, che in realtà cambiano di continuo, di sezionarli e analizzarli come si fa con un cadavere.

L'incontro, il combattimento reale, non è sempre uguale, è una cosa «molto viva». Questa fantasiosa «folle confusione» rende rigido ciò che dovrebbe essere fluido. Se la si considera obiettivamente, non è che cieca devozione alla sistematizzazione di schemi o di accorgimenti che non servono a niente.

**Esiste libertà là dove non esiste condizionamento meccanico.**

Lo stilista in preda a un sentimento reale, di collera o di paura, può esprimere se stesso adottando i canoni classici, o si accontenta di ascoltare i propri gridi e ruggiti? È un essere umano vivo che esprime se stesso, o un automa? È un'entità capace di fluire in armonia con gli eventi esterni, o un'entità che oppone resistenza col suo bagaglio di schemi fissi? Non fa da schermo il modello, non si frappone fra lui e l'avversario impedendo il necessario rapporto totale e «autentico»?

Invece di considerare le situazioni per quelle che sono, invece di agire con immediatezza, gli stilisti si aggrappano alle forme (teorie) e si cacciano in un ginepraio dal quale non riescono a districarsi.

Non considerano il combattimento per quello che è perché sono imbottiti di nozioni confuse e alienanti. La disciplina deve conformarsi alla natura delle cose.

Essere maturi non significa diventare schiavi della concettualizzazione. Significa capire come si è fatti dentro.

Si muove con semplicità l'atleta che non è schiavo del condizionamento meccanico. La vita è comunicazione col tutto.

L'individuo chiaro e privo di complicazioni (semplice) non sceglie. L'azione basata su un'idea è, ovviamente, frutto di una scelta, perciò non è liberatoria ma crea ulteriore resistenza, ulteriore conflitto. Devi acquisire flessibilità.

Essere in rapporto, comunicare, significa capire. Essere in rapporto significa capire se stessi. La comunicazione è uno specchio nel quale scopri te stesso; essere significa essere in rapporto.

Creare schemi fissi, incapaci di adeguarsi alle circostanze, è peggio che costruire una gabbia. La verità è fuori di essi.

Accumulazione significa resistenza, chiusura nel proprio Io, e le tecniche fiorite accrescono la resistenza.

I modelli sono inutili ripetizioni che offrono una comoda scappatoia: esonerano dal conoscere se stessi mentre si agisce con l'avversario.

La conoscenza è fissa nel tempo, mentre il conoscente è mobile, è in continuo movimento. La conoscenza viene da una fonte, da un «archivio» (accumulazione), deriva da una conclusione, mentre il conoscente è movimento.

Il processo additivo è una funzione della memoria che col tempo diventa meccanica. L'apprendimento non è mai cumulativo, è un movimento senza inizio e senza fine.

Nel coltivare le arti marziali bisogna provare un senso di libertà. La mente condizionata non è mai una mente libera. Il condizionamento impedisce di uscire dai confini di un determinato sistema.

Per esprimere te stesso in libertà devi morire a tutto ciò che è passato. Dal «vecchio» trai sicurezza, dal «nuovo» *mobilità*.

Se vuoi acquistare libertà impara ad osservare la vita, che è movimento, un immenso movimento senza limiti di tempo. La libertà si trova al di là dell'ambito della conoscenza. Osserva, ma non ti fermare e non interpretare. Appena pensi «sono libero», vivi nel ricordo di una sensazione già avvenuta. Capire e vivere *adesso* significa morire a tutto ciò che appartiene a ieri.

Muori dentro di te alle passioni, ai «pro» e ai «contro». Dove esiste libertà non esistono cose giuste o sbagliate.

Chi non esprime se stesso non è libero, quando comincia a lottare, la sua lotta sviluppa metodica routine. Invece di reagire alle situazioni per quelle che sono, reagisce a tutto con metodica routine.

Il lottatore deve pensare a una cosa sola: a combattere, senza guardare né indietro né intorno. Deve superare emotivamente, fisicamente e intellettualmente tutti gli ostacoli che gli impediscono di avanzare.

Può operare liberamente e pienamente solo chi è «al di là del sistema». Chi è seriamente intenzionato a raggiungere la verità non ha uno stile prestabilito, vive unicamente nel reale.

Se vuoi raggiungere la verità nelle arti marziali, vedere l'avversario esattamente come esso è, liberati dal concetto di stili o scuole, di pregiudizi, simpatie o antipatie. Solo così la tua mente smetterà di arrovellarsi e si calmerà. In questo silenzio avrai una visione totale e nuova delle cose.

**L'atleta prono ai canoni classici è un fascio di routines, di idee e di tradizione. Quando agisce traduce ogni momento vivo in un linguaggio del passato (morto).**

Se uno stile ti impone un metodo, combatterai dentro i limiti di questo metodo, ma il tuo non sarà un vero combattimento.

Di fronte ad un attacco non convenzionale, a ritmo spezzato per esempio, con i tuoi modelli fissi (classici), fatti di blocchi ritmici, con la tua difesa e il tuo contrattacco sarai sempre privo di flessibilità e di vivacità.

**Se segui il modello classico, invece di capire te stesso segui la routine, la tradizione, le ombre.**

Come si può reagire al tutto con modelli parziali, frammentari? La pura e semplice ripetizione di schemi ritmici, calcolati, priva il movimento della sua «vivezza» e «genuinità» della sua realtà.

L'accumulo di modelli, una forma di condizionamento, è un'ancora che frena l'atleta; lo lega e lo porta in una sola direzione - in basso.

Forma significa incremento della resistenza; è l'esecuzione esclusiva di un modello di movimenti. Invece di creare resistenza, muoviti subito, appena ti si presenta l'occasione. Non condannare e non assolvere. La coscienza per sua natura porta alla riconciliazione con l'avversario.

Quando è condizionato da un metodo (parzializzazione) o è chiuso in uno schema, l'atleta affronta l'avversario attraverso uno schermo di resistenza. Invece di osservare le sue mosse, dà spettacolo, «esibisce» le sue parate stilizzate e ascolta se stesso, presta orecchio ai propri gridi.

Siamo tanto condizionati da quei kata, da quelle parate e da quegli affondi classici che ci identifichiamo con essi.

Per entrare in sintonia con l'avversario è necessaria la percezione diretta. E dove esiste resistenza non si ha percezione diretta, che è indispensabile.

Possedere la totalità significa essere capaci di adeguarsi alla realtà, che si muove e si modifica di continuo. L'atleta ancorato a un particolare criterio non è in grado di seguire i fulminei mutamenti di ciò che è reale.

**La verità non ha una sua via. La verità è viva e perciò mutevole.**

Pensa quello che vuoi del gancio e della sventola come parti del tuo stile; ma tieni presente che devi imparare a difenderti da essi perché li adottano quasi tutti i lottatori. Nelle arti marziali il gancio e la sventola arricchiscono l'attacco, lo rendono più variato. L'atleta dev'essere in grado di colpire da qualsiasi direzione, ovunque si trovi la sua mano.

Invece negli stili classici il sistema diventa più importante dell'uomo! L'atleta ligio agli schemi classici si attiene a uno stile!

Come possono esistere metodi e sistemi per affrontare una cosa viva? Per affrontare ciò che è statico, fisso, morto, può esistere una via, un modo, un percorso pretracciato, non per affrontare una cosa viva. Non ridurre la realtà a una cosa statica; inventa metodi per raggiungerla.

La verità è il rapporto con l'avversario; un rapporto mobile, vivo, mai statico.

La verità non ha una sede, una forma, un'istituzione organizzata, una filosofia. Quando capirai questo, capirai anche che il combattimento è una cosa viva. Non ti puoi esprimere ed essere vivo se adotti uno schema statico, fisso, se esegui movimenti stilizzati.

Gli schemi classici inibiscono la creatività, condizionano e congelano il senso di libertà. Tu non «sei» più tu, ti limiti a «fare» senza sentire.

Come per placare il pianto del bambino le foglie gialle possono essere monete d'oro, così le mosse cosiddette segrete e le posizioni contorte appagano l'artista marziale scarsamente provveduto.

Questo non significa non fare niente del tutto; significa non essere succubi di un dato atteggiamento interiore.

L'approvazione, il rifiuto, la convinzione impediscono di capire. Lascia che la tua mente (coscienza) si muova insieme a quella dell'altro in libertà. Lascia agire la sensibilità. Solo così è possibile comprendersi. Non approvare e non disapprovare, non fare paragoni e, soprattutto, non *partire da una conclusione.*

Per capire non basta percepire per un momento, occorre percepire di continuo, indagare di continuo.

La coscienza non opera scelte, non si pone interrogativi, non nutre timori: percepisce.

Liberati dal conformismo. Non essere schiavo degli stili. Non essere troppo ligio alle regole. Osserva soltanto.

Quando non sarai influenzato, quando non sarai condizionato dai canoni classici, vedrai le cose sotto un aspetto completamente nuovo.

**Quando non operiamo scelte, non ci poniamo interrogativi, non proviamo ansia, la nostra coscienza percepisce. Soltanto la percezione risolverà tutti i nostri problemi.**

Per capire il combattimento bisogna affrontarlo in modo diretto, con semplicità e immediatezza.

La comprensione nasce dal sentimento, dalla comunicazione che si stabilisce fra i due lottatori. Comprendiamo noi stessi attraverso il rapporto interumano.

Conoscere se stessi è studiarsi mentre si agisce con l'altro.

Per capire le cose nella loro realtà occorre avere la mente aperta e completamente sgombra.

Lo sforzo mentale limita ulteriormente la mente perché equivale a una lotta, e quando ti prefiggi uno scopo poni un limite alla mente.

**Conoscere se stessi è studiarsi mentre si agisce con l'altro.**

Questa sera capisco una cosa completamente nuova, e la mia mente percepisce questa novità; ma domani, quando cercherò di rinnovare questa sensazione, il piacere di provarla, questa esperienza diventerà meccanica. La de-

scrizione non è mai conforme alla realtà, non è mai reale. È reale capire la verità nella sua immediatezza, perché la verità non ha domani.

Troveremo la verità quando esamineremo il problema. Il problema non è mai separato dalla soluzione. Il problema è la soluzione: capire il problema equivale a risolverlo.

Osserva le cose con imparzialità.

La verità non si lascia contaminare dal pensiero; non la si può afferrrare per mezzo di operazioni mentali (pensieri, concetti).

Chi pensa non è libero. Il pensiero è sempre parziale, non può mai essere totale. Il pensiero è la risposta della memoria, e la memoria è sempre parziale perché è il risultato dell'esperienza. Quindi il pensiero è la reazione della mente condizionata dall'esperienza.

Fa' il vuoto dentro di te e calma la tua mente. Sii vuoto, non adottare stili né schemi; l'avversario se ne avvantaggerebbe.

Constatare è rendersi conto del fatto che la propria natura non è creata.

Sei calmo, tranquillo, quando non subisci interferenze dall'esterno. Essere tranquilli significa non avere passioni, né negative né positive.

Il pensiero non esiste, esiste solo la realtà. La realtà non si muove, eppure il suo movimento e la sua funzione sono inesauribili.

Meditare significa constatare l'imperturbabilità della propria natura. La meditazione non può essere un processo di concentrazione, perché la più alta forma di pensiero è la negazione. La negazione è uno stato nel quale non esiste né il positivo né la reazione ad esso, il negativo. È uno stato di vuoto assoluto.

La concentrazione è una forma di esclusione, e dove esiste esclusione esiste un pensante, che esclude. Crea la contraddizione colui che pensa, che esclude, che concentra, perché forma un centro dal quale parte la distrazione.

Esiste uno stato di azione senza agente, uno stato di sperimentazione senza sperimentatore, o senza l'esperienza. È lo stato di impaccio e di pesantezza che creano i canoni classici.

La concentrazione classica, che mette a fuoco una cosa solo escludendo tutte le altre, e la coscienza, che è totale e non esclude nulla, sono stati d'animo che è possibile capire solo con l'osservazione oggettiva, esente da pregiudizi.

**La coscienza non ha frontiere, è il dono totale di tutto il proprio essere.**

Concentrare significa restringere; la mente che si concentra si restringe. Ma noi abbiamo a che fare con l'intero processo vitale, e prendere in considerazione un solo aspetto della vita significa sminuirne il valore.

Il «momento» non ha ieri né domani. Non è frutto del pensiero, perciò non ha tempo.

Nella frazione di secondo in cui sei in pericolo di vita pensi forse: «Devo assicurarmi di avere la mano appoggiata al fianco, di avere uno stile conforme allo 'stile'»? Quando la tua vita è in pericolo pensi forse al metodo da adottare? Perché dunque questo dualismo?

Il cosiddetto praticante di arti marziali è il risultato di tre millenni di propaganda e di condizionamento.

Perché gli individui dipendono da migliaia di anni di propaganda? Lascia pure che predichino: l'ideale della «fermezza», della solidità, è la maniera dolce. Quando il momento è critico, cosa succede? Ideali, principi, dettami morali portano all'ipocrisia.

Per tranquillizzare se stesso, per avere delle certezze, l'uomo stabilisce modelli di comportamento, di pensiero, di comunicazione col prossimo. Poi ne diventa schiavo e finisce per credere che essi corrispondano alla realtà.

L'adozione di determinati modelli di movimento può dare buoni risultati nel pugilato o nella pallacanestro, ma nel Jeet Kune Do il successo dipende dalla libertà di usare o non usare determinate tecniche.

L'atleta di mezza tacca accetta il modello, perché applica ciecamente le regole del sensei o del sifu. Per questo la sua azione e — cosa più importante — il suo pensiero diventano meccanici. Le sue risposte diventano automatiche, conformi a schemi fissi, e ne limitano le capacità.

**L'autoespressione è totale e immediata; e puoi esprimere te stesso solo se sei fisicamente e mentalmente indiviso, tutto d'un pezzo, non frammentato.**

1. Rigorosa economia strutturale nell'attacco e nella difesa (attacco: arti avanzati vivi/difesa: mani che trafiggono).

2. Armi versatili, calci e pugni sferrati «con arte senz'arte», senza attenersi ai metodi, per evitare parzializzazione

3. Ritmo spezzato, mezzo ritmo e ritmo intero o ritmo di trequarti (ritmo del JKD nell'attacco e nel contrattacco)

4. Allenamento coi pesi, allenamento scientifico supplementare e messa a punto completa

5. Movimenti diretti, il «movimento diretto del JKD» in attacchi e contrattacchi sferrati dalla posizione in cui si è (senza modificarla)

6. Tronco mobile e lavoro di gambe disinvolto

7. Materia morbida e tattiche di attacco imprevedibili

8. Corpo a corpo spietato:
   a. abbattimento con astuzia
   b. atterramento
   c. presa stretta
   d. immobilizzazione

9. Irrobustimento dell'intero organismo (allenamento totale e allenamento mediante contatto, su bersagli mobili)

10. «Armi» potenti rese aguzze dal continuo «affilamento»

11. Espressione individuale e non produzione di massa, vitalità non morta applicazione di regole classiche (comunicazione vera)

12. *Totalità,* non frammentarietà strutturale

13. Oltre ai movimenti fisici, cura la «continuità dell'Io che si esprime»

14. Rilassamento e insieme potente penetrazione. Ma un rilassamento ricco di elasticità, di scatto, non un corpo fisicamente rilassato. E versatilità mentale (interiore)

15. Flusso ininterrotto (movimenti rettilinei e curvilinei — in alto e in basso, verso destra e verso sinistra, passi laterali, oscillazione verticale e circolare del busto, movimenti circolari con le mani)

16. Atteggiamento ben bilanciato durante il movimento, costantemente. Continuità fra massima tensione e massimo rilassamento.

# LA FORMA SENZA FORMA

Mi auguro che i cultori delle arti marziali abbiano più interesse per la radice della «pianta» che per i rami, i fiori e le foglie, che rappresentano le sue parti decorative.

**Discutere su una data foglia, sul disegno dei rami o sul fiore preferito è futile. Una volta capita la radice, capisci tutte le sue parti.**

Non chiederti se è meglio usare metodi più o meno brutali, se è preferibile tirare calci o pugni, se è più vantaggioso imprigionare la mano dell'avversario o dargli percosse e pugni, se è meglio combattere da lontano o da vicino (corpo a corpo). Non è questione di «cosa è meglio». Si tratta di evitare la parzializzazione, che ci priva della nostra originaria totalità e nella dualità ci fa perdere l'unità.

Nelle arti marziali esiste il problema della maturazione. La maturazione è la progressiva integrazione dell'individuo nel suo essere, nella sua essenza. Può portare la maturazione solo la libera auto-esplorazione, non certo l'imitazione, la passiva ripetizione di un modello imposto.

Alcuni stili prediligono le linee rette, altri quelle curve e circolari. Gli stili che prendono in considerazione un aspetto parziale del combattimento sono limitati. Il Jeet Kune Do è una tecnica per la conquista della libertà; è un'opera di illuminazione. L'arte non è mai decorazione, abbellimento. La scelta di un metodo, per corretto che sia, costringe l'atleta negli angusti limiti di uno schema. Il combattimento non si svolge mai nello stesso modo, secondo lo stesso schema, cambia di momento in momento. Combattere secondo un modello rende rigidi, incrementa la resistenza e blocca l'intelligenza e la libertà.

L'atleta non sceglie arbitrariamente il modo di combattere, ma percepisce il modo giusto di comportarsi di momento in momento e solo quando la sua coscienza non valuta, non giustifica né condanna.

Il Jeet Kune Do favorisce l'informalità, quindi può adottare tutte le forme; non avendo uno stile proprio utilizza tutti gli stili, si adegua a tutte le circostanze. Di conseguenza il Jeet Kune Do si serve di tutti i mezzi e non è vincolato da nessuno, adotta qualsiasi tecnica o mezzo utile al suo scopo. È l'efficienza che decide l'esito dell'incontro.

**L'addestramento perfetto porta alla semplicità, l'addestramento imperfetto induce all'esibizione a scopo estetico.**

Far figurare il non-essenziale, mettere in evidenza la struttura fisica non è difficile. È difficile non farlo risaltare, interiorizzare il combattimento.

Non puoi valutare un combattimento per la strada (non-ortodosso) se lo osservi con gli occhi del pugile, del karateka, del lottatore, del cultore di kung fu, di judo eccetera. Puoi vedere chiaro solo se non tieni conto dello stile. Solo così puoi giudicare con imparzialità, senza approvare o disapprovare; ti limiti a guardare, e quello che vedi è un tutto, non una parte.

Il reale esiste solo se non si fanno confronti; e vivere nel reale è vivere in pace.

La lotta non è un fatto condizionato dalla qualità di karateka, di cultore di kung fu o di judo e di altro. E anche cercare il contrario di un sistema significa farsi condizionare.

**Il cultore di Jeet Kune Do affronta la realtà, non schemi fissi (cristallizzazione della forma). Lo strumento è uno strumento che ha una forma senza forma.**

*Assenza di sede* sta a significare che la sorgente prima di tutte le cose è al di là della capacità intellettiva dell'uomo, al di là delle categorie di spazio e tempo. Trascende tutte le specie di relatività e le qualità sono conformi ad essa.

Il lottatore che non ha individualità non è più se stesso. Si muove come un automa. È schiavo di influssi estranei alla sua coscienza, che è poi il suo subconscio, della cui esistenza prima non si era accorto.

Il modo di esprimersi non si sviluppa coltivando uno stile, è lo stile che fa parte del modo di esprimersi. L'espressione minore è contenuta in quella maggiore, mentre quella maggiore non è presente in quella minore. Quindi non avere uno stile («forma») non significa «essere privi di stile». L'assenza di stile è una conseguenza della presenza di stile. L'assenza di stile è superiore, è l'espressione individuale.

Assenza di cultura (addestramento) non significa assenza di qualsiasi tipo di cultura. Questa espressione definisce un addestramento (cultura) acquisito attraverso il non-addestramento. Acquisire cultura attraverso la non-cultura intenzionale significa agire consapevolmente, agire positivamente.

Non devi respingere l'impostazione classica solo per reazione. Così facendo creeresti un altro modello e te ne renderesti schiavo.

A più di un artista marziale piace il «qualcosa in più», il «qualcosa di diverso», senza sapere che la verità e la via sono nella vita di ogni giorno. *È proprio qui che sbagliano.* Se esiste un segreto, lo cercano dove non è.

I soggetti più dotati fisicamente tendono all'esibizione estetica, a sbalordire lo spettatore, e interiorizzano poco; quelli maggiormente dotati intellettualmente prediligono l'astrazione (idealismo) e l'esotismo e mancano di concretezza e di efficienza.

*Per cambiare, per diventare un'altra cosa, dobbiamo prima sapere cosa siamo*

# ALLENAMENTO

L'allenamento è una delle fasi più trascurate dall'atletica. Viene dedicato troppo tempo allo sviluppo delle tecniche e troppo poco allo sviluppo della partecipazione individuale. **L'allenamento non opera su un oggetto, ma sullo spirito e sulle emozioni di un essere umano. Per agire su sfere così delicate occorrono intelligenza e discernimento.**

Allenamento è il condizionamento *psicologico* e *fisiologico* di un individuo atto a produrre reazioni nervose e muscolari di notevole entità. Comporta lo sviluppo della disciplina mentale e della forza e resistenza fisiche. È tutte queste cose operanti in armonia.

Allenare significa conoscere non solo le cose capaci di «costruire» il fisico, il corpo, ma anche quelle che possono danneggiarlo più o meno gravemente. Un allenamento improprio arreca danno. L'addestramento comprende la prevenzione dei danni e le misure di pronto soccorso.

Programma

1. Spaccate alternate
2. Sollevamento del tronco sulle braccia estese
3. Corsa sul posto
4. Rotazione delle spalle (movimento circolare)
5. Calci alti col ginocchio flesso
6. Flessione massima delle ginocchia
7. Calci laterali alti
8. Rotazione del busto da seduto
9. Rotazione del busto in posizione eretta
10. Sollevamento degli arti inferiori
11. Flessione del busto in avanti

Occasioni da sfruttare nella vita di ogni giorno

- Cammina tutte le volte che puoi — parcheggia la macchina a qualche isolato dal luogo in cui sei diretto.
- Rinuncia all'ascensore; fa' le scale a piedi.
- Coltiva il tuo subconscio — immaginando un avversario che ti sta attaccando: mentre sei seduto, mentre stai in piedi, mentre sei sdraiato ecc., e reagisci all'attacco con vari movimenti. I movimenti semplici sono i migliori.
- Sviluppa il senso dell'equilibrio stando su un piede solo mentre ti vesti o ti infili le scarpe — o quando ti pare.

*Allenamento supplementare:*

(1) Allenamento sequenziale:
*Sequenza 1* (Lun. Merc. Ven.)
1. Salto con la corda
2. Flessione in avanti
3. Stiramento del gatto (inarcamento del dorso sulle braccia estese in posizione prona)
4. Saltelli in piedi
5. Accovacciamento
6. Calci alti

*Sequenza 2* (Mart. Giov. Sab.)
1. Stiramento dell'inguine
2. Sollevamento laterale delle gambe (alternare l'arto)
3. Saltelli in posizione accovacciata
4. Rotazione completa delle spalle
5. Spaccate alternate
6. Stiramento delle gambe - A, B

(2) Avambraccio/Cintola:
*Sequenza 1* (Lun. Merc. Ven.)
1. Rotazione del busto
2. Rotazione degli avambracci (palme in alto)
3. Sedia romana
4. Avvicinamento delle ginocchia al bacino
5. Flessioni laterali
6. Rotazione degli avambracci (palme in basso)

*Sequenza 2* (Mart. Giov. Sab.)
1. Sollevamento delle gambe
2. Rotazione avambracci in controfase
3. Torsione del busto in posizione seduta
4. Esercizi alla sbarra
5. Sollevamento alterno delle gambe
6. Rotazione completa dei polsi

(3) Allenamento per sviluppare la forza:
1. Pressione contro un ostacolo
2. Contropressione
3. Deambulazione sulla punta dei piedi
4. Trazioni
5. Accosciamenti
6. Sollevamento delle spalle
7. Sforzo massimo
8. Accosciamento massimo
9. Passo della rana

# RISCALDAMENTO

Il riscaldamento è un processo che produce i rapidi mutamenti fisiologici che sono necessari perché l'organismo fornisca prestazioni fisiche straordinarie.

**IMPORTANTE:** Perché l'atleta tragga il massimo beneficio dal processo di riscaldamento gli esercizi debbono imitare il più possibile i movimenti che esso eseguirà nella disciplina che pratica.

*Il riscaldamento riduce la viscosità del muscolo e la resistenza che esso oppone al proprio movimento. Migliora la prestazione e previene i danneggiamenti nelle attività violente, per i seguenti motivi:*

1. *perché la ripetizione dell'esercizio prima dell'incontro fissa nel sistema neuromuscolare coordinatore* dell'atleta l'esatta natura del compito che esso deve affrontare e *migliora il suo senso cinestetico.*

2. perché l'aumento della temperatura corporea favorisce le *reazioni biochimiche che forniscono l'energia* per le contrazioni muscolari, abbrevia i periodi di *rilassamento muscolare* e contribuisce a ridurre la *rigidità muscolare.*

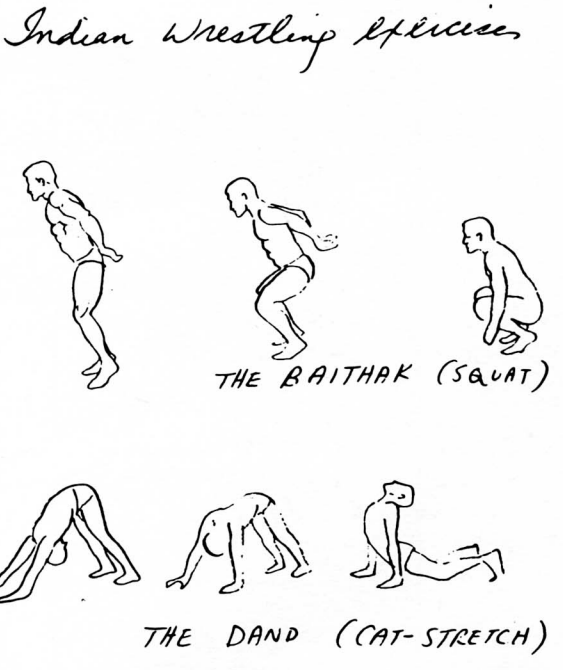
*Questi due processi rendono il movimento più preciso, più vigoroso e più veloce, aumentano l'elasticità* e riducono la vulnerabilità *dei tessuti.*

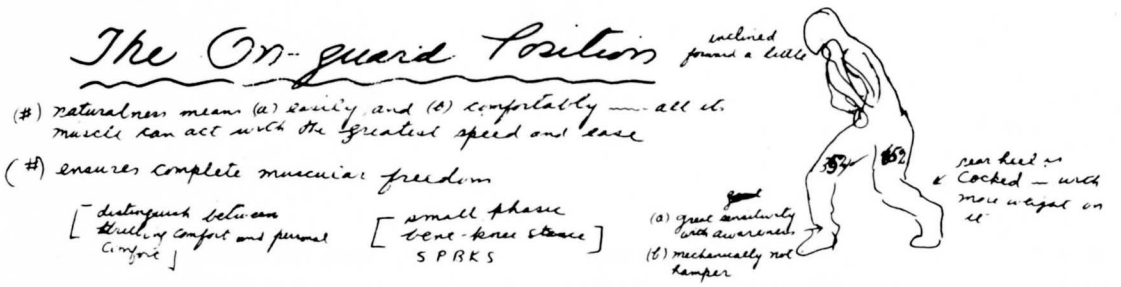
*Nessun atleta usa la gamba con violenza senza prima averla accuratamente riscaldata. Lo stesso principio vale per tutti i muscoli chiamati a fornire prestazioni elevate.*

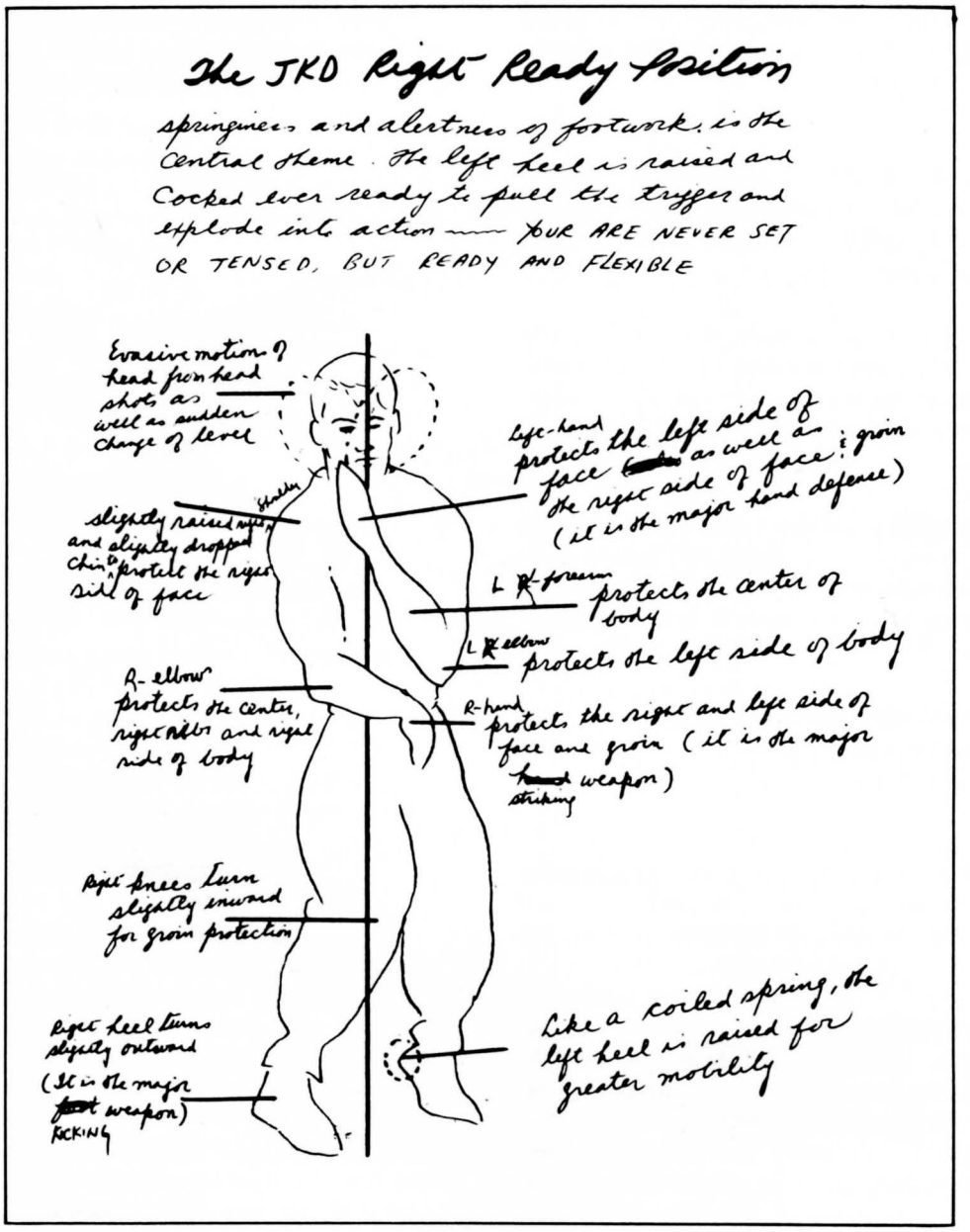
*La durata del riscaldamento varia da caso a caso. I ballerini, per esempio, si riscaldano i muscoli per due ore prima dello spettacolo: cominciano con movimenti molto leggeri e ne aumentano gradualmente l'intensità. A loro avviso questa pratica riduce il rischio dello stiramento muscolare che comprometterebbe la perfezione dei loro movimenti.*

**La ripetizione dell'esercizio prima dell'incontro fissa nel sistema neuromuscolare coordinatore dell'atleta l'esatta natura del compito che deve affrontare.**

*L'atleta in età tende a riscaldarsi più lentamente e per più tempo. O perché sente il bisogno di riscaldarsi più a lungo o perché col passare degli anni è diventato più furbo.*




The On-guard Position
inclined forward a little
(#) naturalness means (a) easily and (b) comfortably — all the muscles can act with the greatest speed and ease
(#) ensures complete muscular freedom
[ distinguish between stress of comfort and personal comfort ]
[ small phase bent-knee stance ]
SPARKS
(a) guard constantly with awareness
(b) mechanically not hamper
rear heel up & cocked — with more weight on it


The JKD Right Ready Position
springiness and alertness of footwork is the central theme. The left heel is raised and cocked ever ready to pull the trigger and explode into action — YOUR ARE NEVER SET OR TENSED, BUT READY AND FLEXIBLE
Evasive motion of head from head shots as well as sudden change of level
left-hand protects the left side of face as well as groin the right side of face (it is the major hand defense)
slightly raised right shoulder and slightly dropped chin protects the right side of face
L forearm protects the center of body
L elbow protects the left side of body
R-elbow protects the center, right side and right side of body
R-hand protects the right and left side of face and groin (it is the major striking weapon)
Right knees turn slightly inward for groin protection
Like a coiled spring, the left heel is raised for greater mobility
Right heel turns slightly outward (it is the major weapon) KICKING

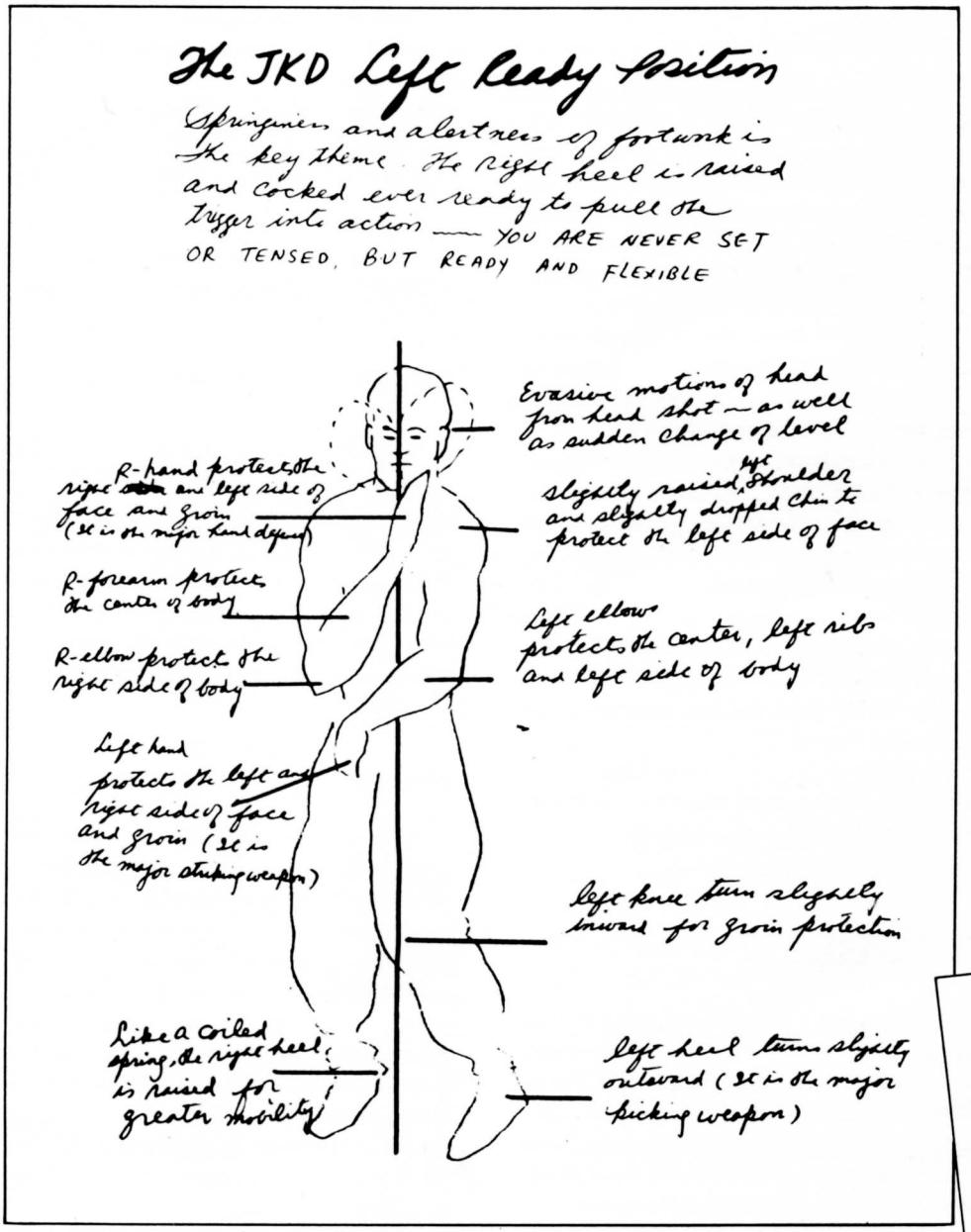
**L'atteggiamento corretto dipende da una buona organizzazione interiore.**

*L'atteggiamento corretto dipende da una buona organizzazione interiore del corpo, che può essere acquisita solo mediante un esercizio prolungato e ben condotto.*

*La posizione di guardia è la posizione più favorevole all'esecuzione meccanica di tutte le tecniche e di tutte le manovre. Consente il rilassamento completo e nello stesso tempo fornisce al muscolo il tono occorrente perché la reazione sia velòce.*

*Un atteggiamento corretto offre tre vantaggi:*

1. Assicura al corpo e alle sue parti la posizione meccanicamente più favorevole al movimento che eseguirà.
2. Non fa capire all'avversario i movimenti che l'atleta eseguirà, come la «faccia del giocatore di poker» non fa capire agli avversari le carte che esso ha in mano.
3. Conferisce al corpo quel particolare grado di tensione o tono che favorisce al massimo la rapidità della reazione e un buon coordinamento.



Posizione di guardia alternativa

**Non essere mai rigido o teso, ma sii pronto a flessibile.**

**La posizione adottata deve assicurare la massima disinvoltura e il massimo rilassamento nonché la fluidità dei movimenti.**

Soprattutto, la posizione di guardia deve corrispondere a uno stato d'animo adeguato.

## TESTA

Il pugilato occidentale considera la testa una parte del tronco non dotata di attività indipendente. Nel corpo a corpo serrato essa dev'essere tenuta in posizione verticale con la punta del mento in direzione della clavicola e i lati del mento contro la parte interna della spalla avanzata. Il mento però non deve toccare la spalla, né la spalla deve rimanere alta per tutto il tempo. La spalla va sollevata di 3-5 cm. e il mento abbassato di 3-5 cm.

La punta del mento non poggia sulla spalla avanzata, lo fa solo quando la testa viene arretrata (nell'estrema posizione difensiva). Il contatto fra la punta del mento e la spalla avanzata costringe l'atleta a tenere il collo in posizione innaturale, elimina il supporto dei muscoli e impedisce il *corretto allineamento delle ossa.* Inoltre tiene in tensione la spalla e il braccio avanzati impedendo loro di muoversi liberamente e perciò affaticandoli.

Quando il mento è basso e vicino alla clavicola i muscoli e le ossa sono allineati nel modo migliore. Rimane scoperta solo la sommità del capo, per cui l'avversario non può colpire la punta del mento.

**Per introdurre meglio l'attacco imprimi alla mano avanzata un continuo e leggero movimento.**

## BRACCIO E MANO AVANZATI

La spalla è sciolta e la mano è tenuta leggermente bassa, rilassata e pronta ad attaccare. Perché il lottatore possa eseguire con la mano avanzata movimenti rapidi e scattanti e affondi simili a quelli dello schermidore, braccio e spalla debbono essere rilassati. La posizione della mano cambia di frequente: dal basso (pugno basso sulla schiena), viene portata più o meno all'altezza della spalla e più lontana possibile dalla faccia laterale della spalla. Per introdurre meglio l'attacco imprimi alla mano avanzata un continuo leggero movimento, possibilmente senza sollevare il gomito.

Si dà la preferenza alla posizione bassa col braccio avanzato non esteso perché la maggior parte degli atleti è debole nella difesa su traiettoria bassa. Inoltre il braccio avanzato non èsteso rende inutilizzabili molte preparazioni sullo stesso. (La testa diventa un bersaglio mobile reso meno raggiungibile da lontano). Perciò se l'avversario basa la sua difesa su questi movimenti preparatori si trova in difficoltà e viene parzialmente controllato.

La guardia distanziata può tradire una pericolosa debolezza sia nell'attacco che nella difesa.

*Nell'attacco:*

1. costringe ad arretrare il braccio e quindi rivela (telegrafa) l'intenzione del lottatore (al contrario della molla chiusa);
2. costringe alla preparazione per i ganci.

*Nella difesa:*

1. esporre il lato avanzato del corpo;
2. l'avversario sa quale è, e può minacciarlo;
3. una mano estesa si offre all'immobilizzazione.

Per non rivelare le potenzialità del tuo braccio avanzato adotta quindi la posizione raccomandata.

## BRACCIO E MANO ARRETRATI

Il gomito arretrato è tenuto basso avanti alle costole fluttuanti. L'avambraccio arretrato copre il plesso solare. La palma aperta della mano arretrata è rivolta verso l'avversario e sta fra questo e la spalla avanzata. La mano arretrata può venire appoggiata leggermente al tronco. Il braccio dev'essere rilassato, *pronto all'attacco o alla difesa.* Una o entrambe le mani possono oscillare (movimenti circolari). Quel che importa è tenerlo in movimento, ma senza scoprirsi.

## TRONCO

La posizione del tronco viene controllata principalmente dalla posizione del piede e della gamba avanzati. Se il piede e la gamba avanzati sono in posizione corretta il tronco assume la posizione giusta automaticamente. *È importante che il tronco e la gamba avanzata formino una linea retta.* Quando il piede e la gamba avanzati sono ruotati in dentro il tronco ruota nella stessa direzione e presenta all'avversario un bersaglio limitato. Se invece il piede e la gamba avanzati sono ruotati in fuori il tronco, rivolto verso l'avversario, offre un bersaglio esteso. Il bersaglio ridotto favorisce la difesa, quello esteso favorisce l'attacco, metre la posizione ad angolo retto favorisce determinati tipi di attacco.

**L'unica cosa importante è che il tronco e la gamba avanzata formino una linea retta.**

## ATTEGGIAMENTO

L'atteggiamento raccolto, semiaccovacciato, è quello ideale per combattere, perché sei ben ancorato e nello stesso tempo in perfetto equilibrio e in una posizione comoda dalla quale puoi attaccare, contrattaccare o difenderti *senza compiere movimenti preliminari.* Può essere definito *«piccolo atteggiamento fasico a ginocchia flesse».*

PICCOLO: equivale a poco appariscente; significa che i tuoi passi non sono né troppo lunghi né troppo corti. Sono piccoli passi rapidi che ti forniscono la velocità necessaria per mantenerti in equilibrio mentre accorci la distanza che ti separa dall'avversario; non tanto lunghi da consentirgli una valutazione.

FASICO: corrispondente a una fase (o intervallo) di uno sviluppo o ciclo, non statico ma in continuo mutamento.

GINOCCHIA FLESSE: tale accorgimento assicura prontezza in ogni movimento.

L'atteggiamento a ginocchia flesse, tronco raccolto, centro di gravità leggermente spostato in avanti e braccio parzialmente flesso, conferisce prontezza in molte discipline atletiche.

Il piede avanzato dev'essere più libero possibile. Se è gravato da eccessivo peso, prima di iniziare l'attacco è bene trasferire il peso alla gamba posteriore. Però questo movimento, oltre a comportare un *ritardo, mette sull'avviso* l'avversario.

## POSIZIONAMENTO FONDAMENTALE

*Fondamentale* vuol significare quanto segue:

1. auto-organizzazione semplice ma efficace sui piani mentale e fisico
2. disinvoltura, comodità e senso del corpo durante la permanenza dello «stato d'animo» adeguato
3. semplicità. Movimento senza sforzo. L'atleta neutrale non si impegna in una direzione determinata

*Posizionamento* vuol significare:

1. assunzione della posizione atta al movimento, opposta alla posizione statica, alla forma «stabilità»
2. riposizionamento, in particolare con piccolo movimento fasico, che contribuisce a disorganizzare la sostenuta vigilanza dell'avversario
3. adeguamento alla vigilanza dell'avversario

La chiave sta nell'elasticità e nella prontezza del lavoro di gambe. Il tallone del piede posteriore è sollevato, pronto a scattare, ad entrare in azione in qualsiasi momento. *Non essere mai rigido o teso, ma sii pronto a flessibile.*

Obiettivo primario del JKD sono i calci, le percosse e l'uso della forza fisica. E la posizione di guardia è la più favorevole a questo obiettivo.

Perché pugni e calci risultino efficaci è necessario il perfetto controllo dell'equilibrio del corpo, cioè devi spostare di continuo il peso da una gamba all'altra.

**Nella posizione di guardia la considerazione più importante è l'equilibrio.**

Naturalezza significa *disinvoltura e comodità;* così tutti i muscoli possono agire con la massima velocità e scioltezza. Sii sciolto e leggero, evita di tendere e contrarre i muscoli. Distingui fra *comodità tecnica* e *comodità personale.* Così ti difenderai e attaccherai con più velocità, maggiore precisione e con più forza.

Tu sei tutto dorso, gomiti, avambracci, pugno e fronte. Sembri un gatto con la schiena inarcata, pronto a spiccare il salto, però sei rilassato. Il tuo avversario non sa dove attaccarti. Hai il mento nascosto fra le spalle. I gomiti ti proteggono i fianchi. Sei parzialmente contratto al centro. La posizione di guardia è la posizione più sicura.

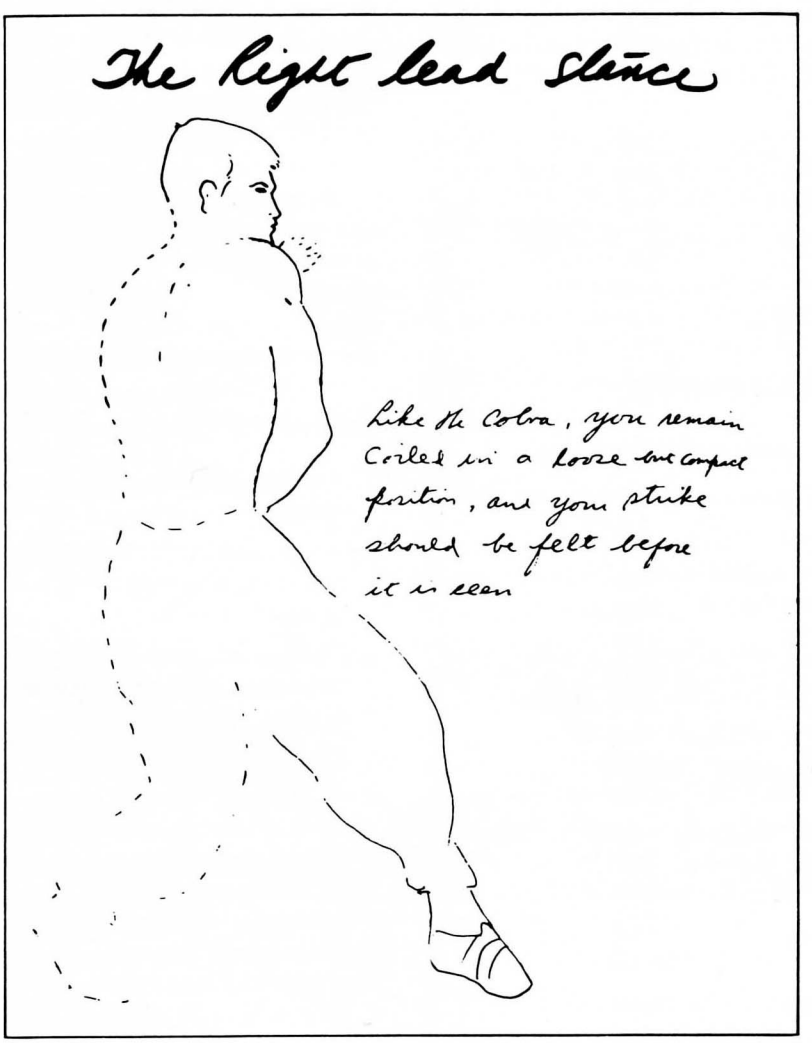
*Pertanto:*

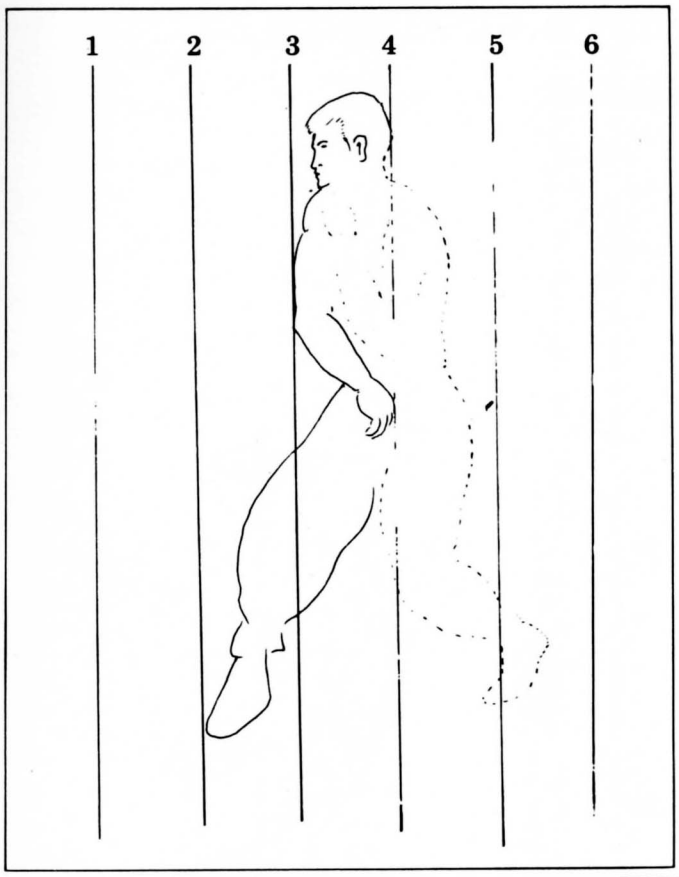
1. Fa' che i tuoi «strumenti» modifichino meno possibile la tua posizione di guardia
2. Abbandona la neutralità di colpo, esplosivamente, e conserva la neutralità nell'impegno, tutto in un costante flusso morbido
3. Cerca di usare *tutti* gli strumenti dalla posizione di guardia e riassumi la posizione di guardia con la massima rapidità. Fa' che il tempo fra la posizione e l'esecuzione diventi sempre più breve. *Disinvoltura,* velocità, avvicendamento

**Soprattutto non essere schiavo di regole restrittive.**

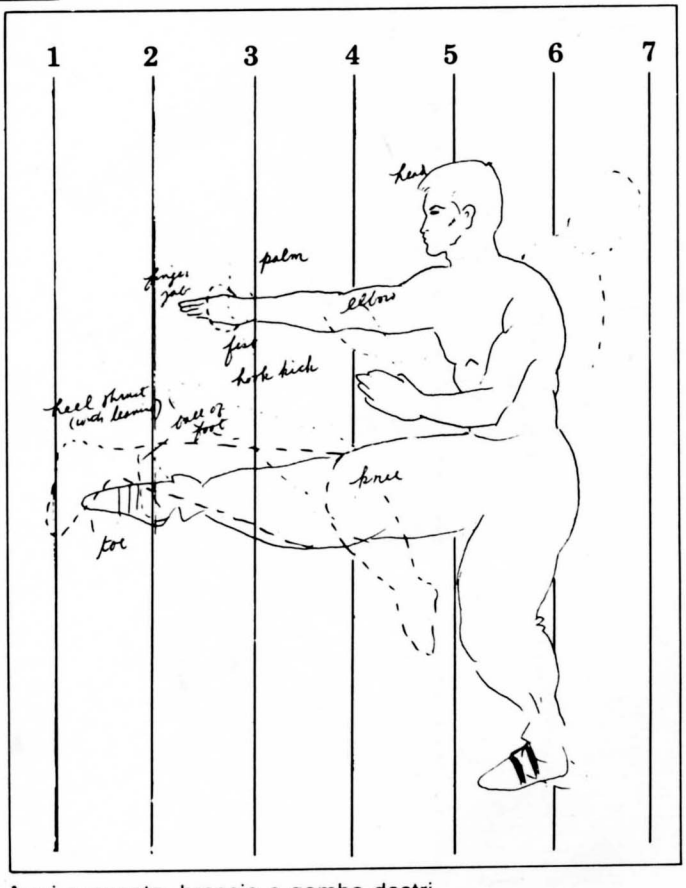
Data la loro posizione — nel momento in cui scattano si trovano a metà strada fra l'atleta e il bersaglio —, il piede e la mano avanzati eseguono sicuramente l'80% dei calci e dei pugni.

Quel che importa è che possano colpire in fretta e con forza, singolarmente o insieme. Il piede e la mano arretrati debbono aiutarli lavorando con uguale precisione.

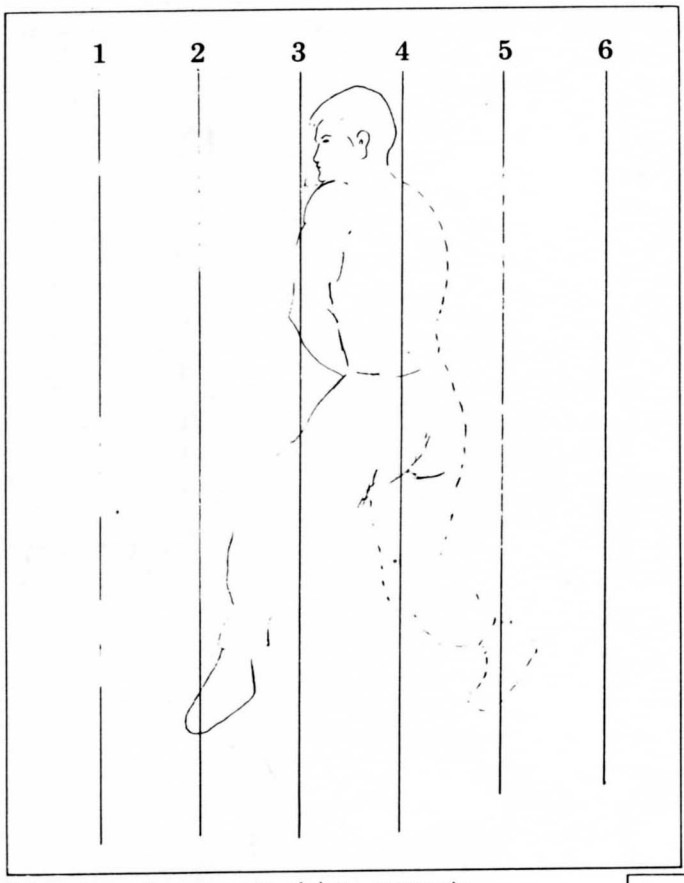




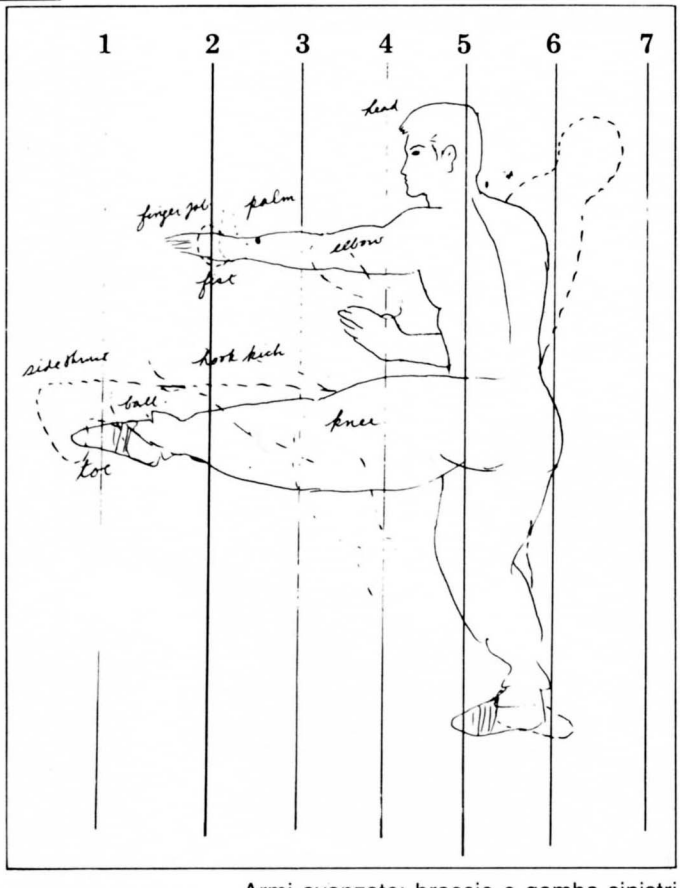

Atteggiamento con parte destra avanzata




Armi avanzate: braccio e gamba destri



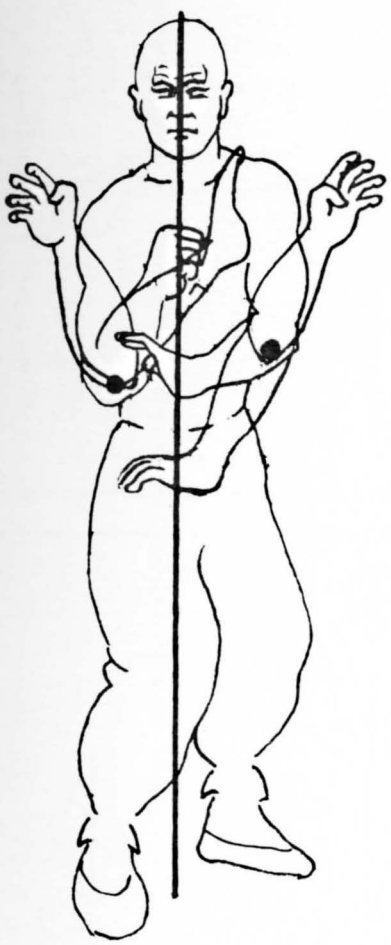

Atteggiamento con parte sinistra avanzata




Armi avanzate: braccio e gamba sinistri

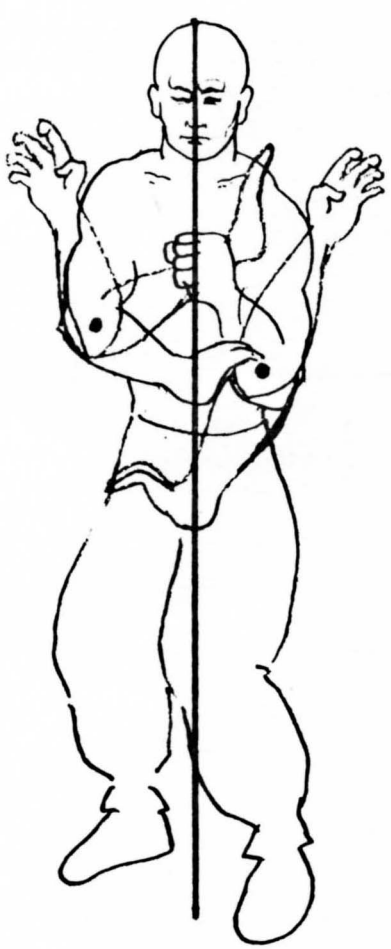
# OTTO POSIZIONI DIFENSIVE FONDAMENTALI

(Atteggiamenti con parte destra e parte sinistra avanzate)

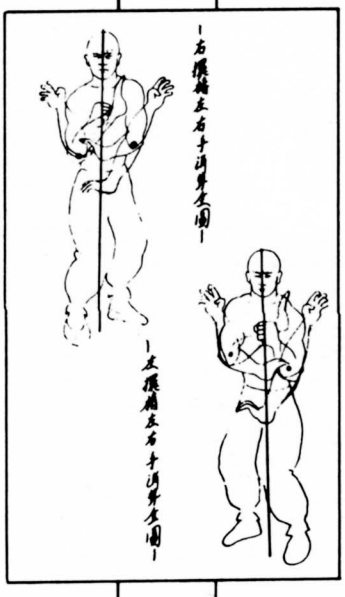


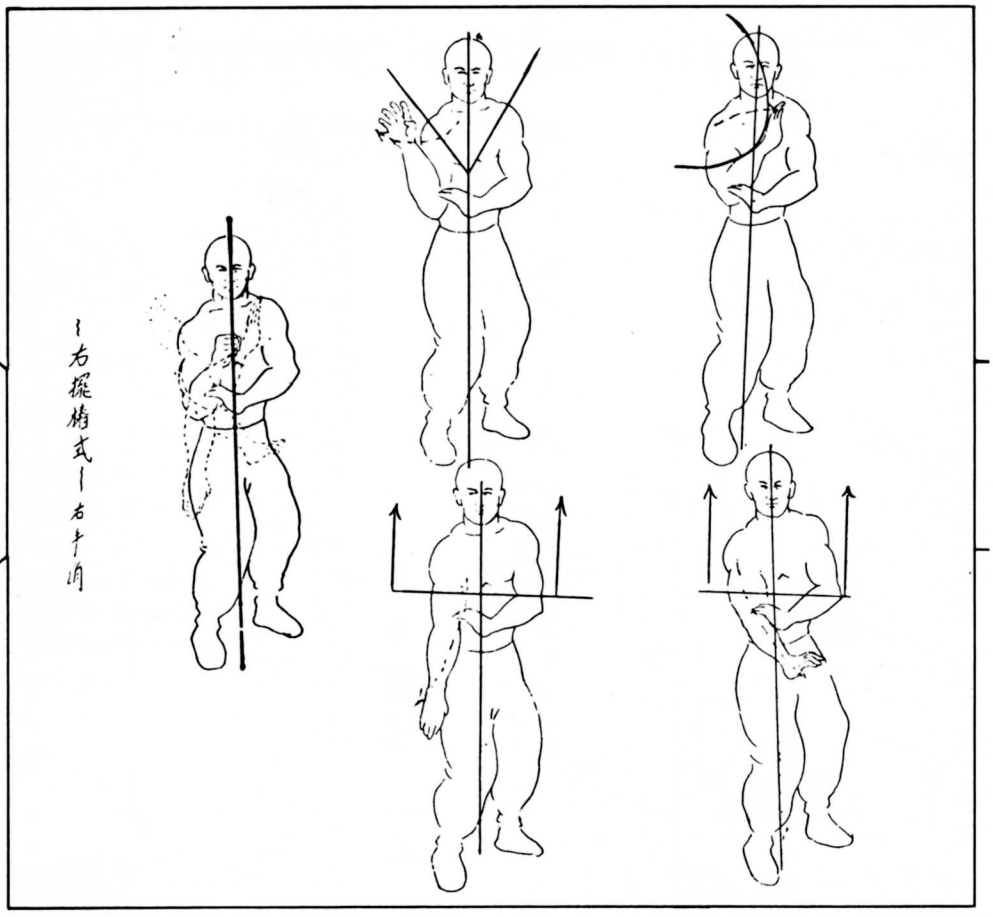
「右擺擋左右手消勢全圖」

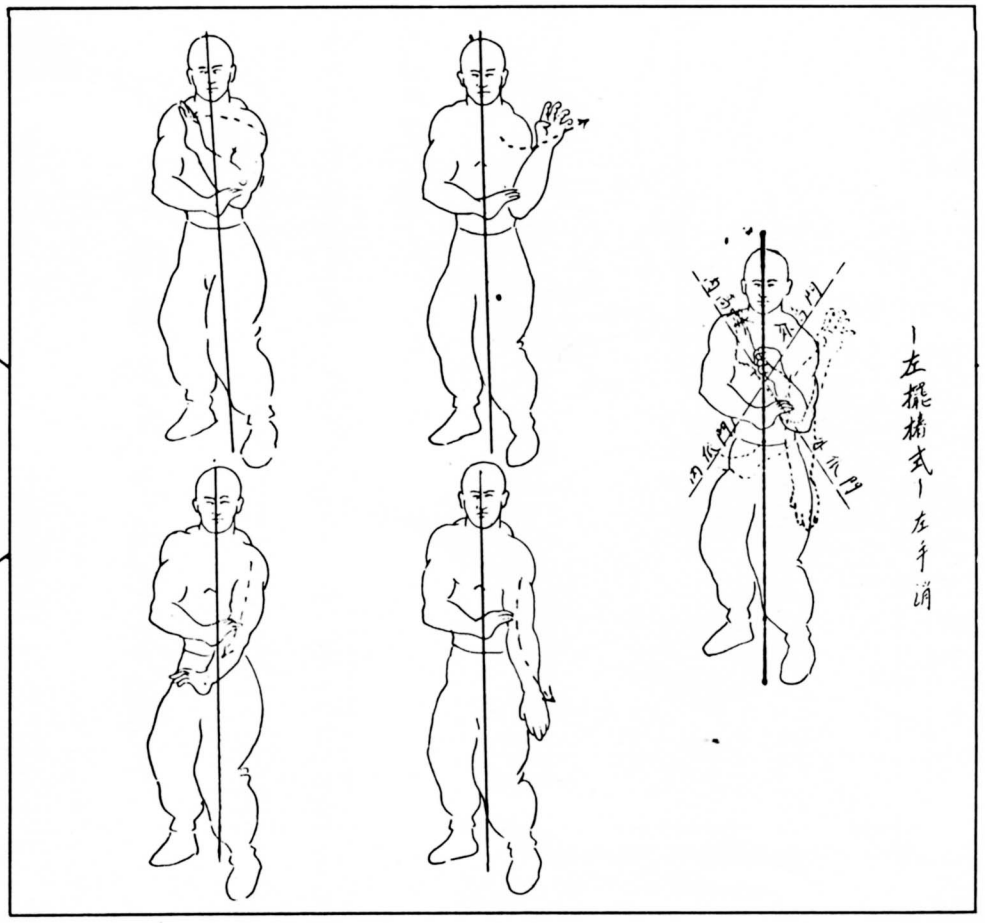
**Come il cobra, rimani aggomitolato in posizione sciolta ma compatta, e il tuo colpo dev'essere accusato prima che visto.**

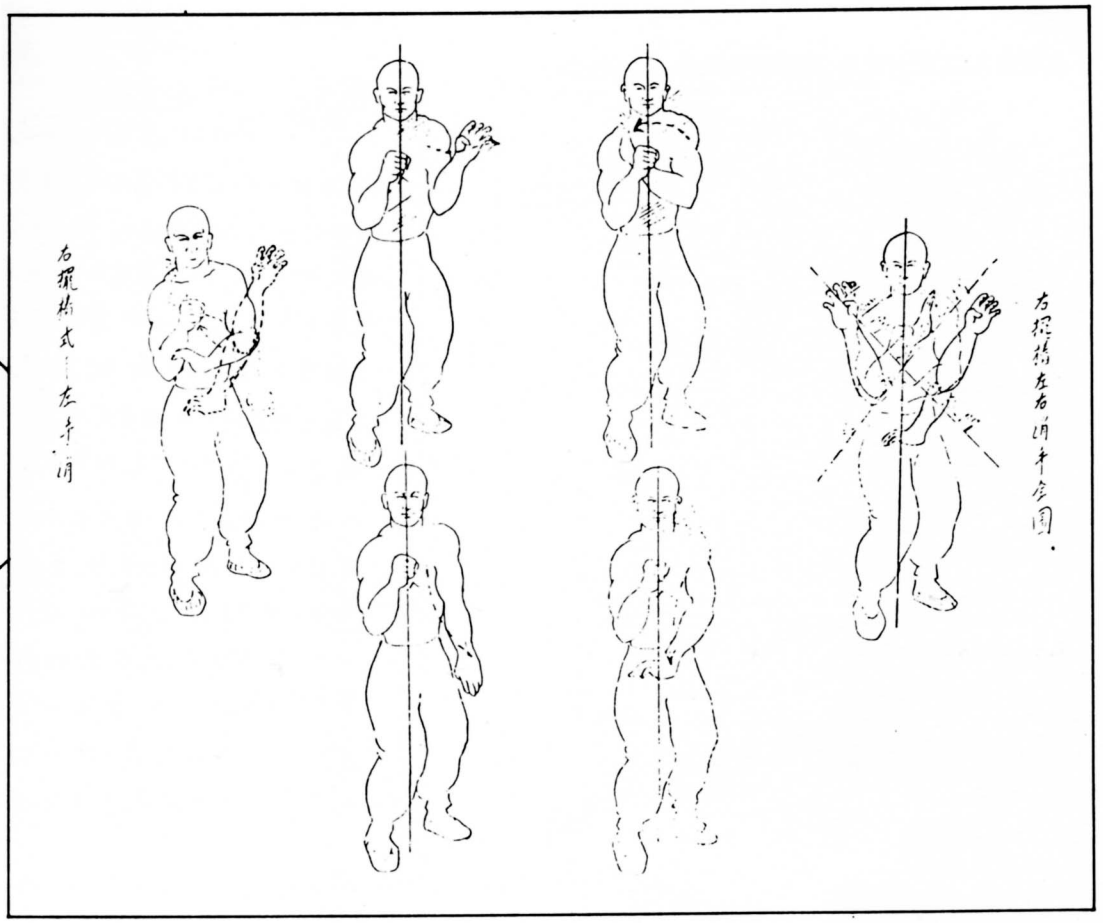


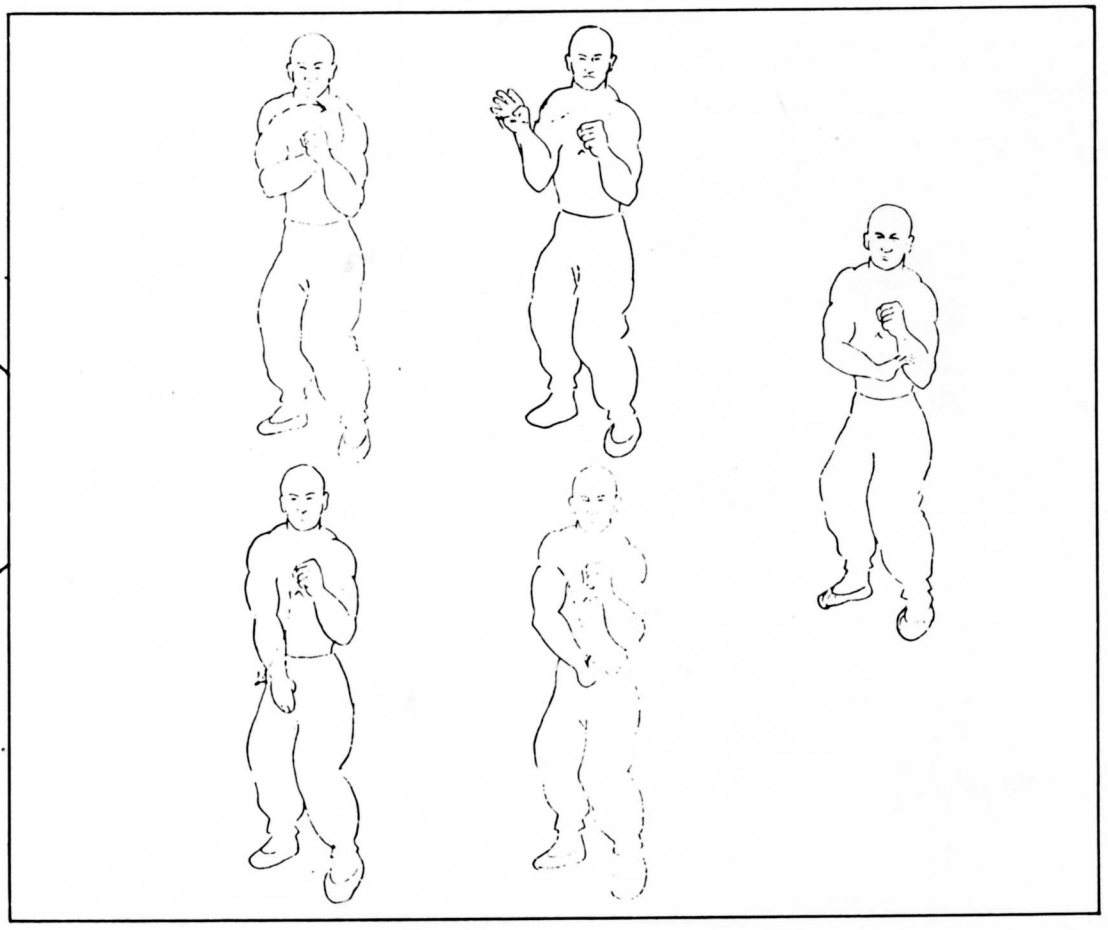
「左擺擋左右手消勢全圖」


一右探橋式一右手消
一左探橋式一左手消


一右探橋式一右手消


一左探橋式一左手消


右猴拳式——左手前
右猴拳左右调手合圆



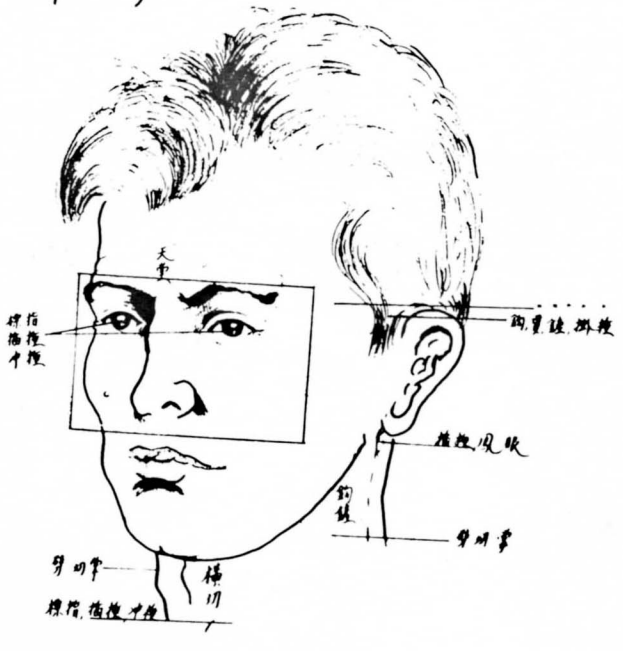
**AREE SCOPERTE (BERSAGLI)**

## 詠春派先師秘傳總訣

師曰生死要害訣須知春夏秋冬四季分十二时辰方可以断生死若不大傷心之事不可行之倘出外社到方或困路途險阻倘遇惡人此手自不可忌为非惡人何必傷人之命也此手出在三尖何为三尖虎尖掌尖眉尖定要子午分明百發百中貴徒學習此手法須傳師口訣分明苦力工夫百中難哦但使手狠毒而用之若强而不能成功矣出手法雖要虎尖掌尖眉尖掌尖切不可亂傷人命若亂傷人命是忘先師付託之言使为良心也此書不可亂傳为義为信之人業記！！師有詩四句为：江湖一点訣美时親朋說若叶为奏仇七吼皆流血人有十八穴五十四小穴天地八知四大穴乃傷人之命也何为八穴手足四肢是乃内外骨節共成七十二穴藥有七十二方學習練成藥可以治之若出外社到處非知心者不可亂言戲語怕人暗算为人四海見事多謀为師者業記業記——

## The Striking Of The Head :--

## 頭部打法:—




## 太極門之八死穴:---

(1)曰天頂
(2)曰兩耳
(3)曰咽喉
(4)曰中脘
(5)曰兩肋乳
(6)曰肩隅
(7)曰兩腎
(8)曰尾閭

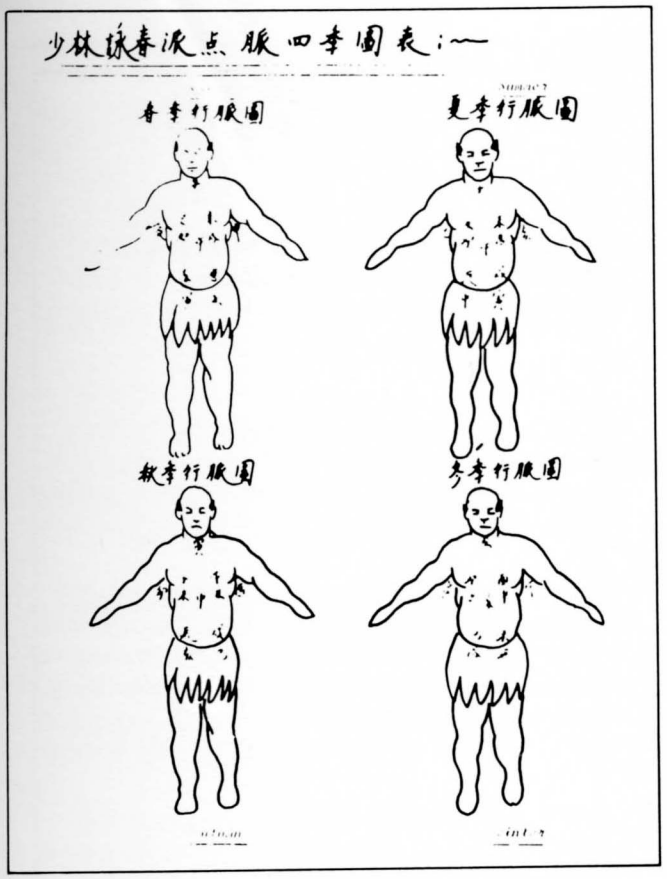
## 螳螂派 八打与八不打

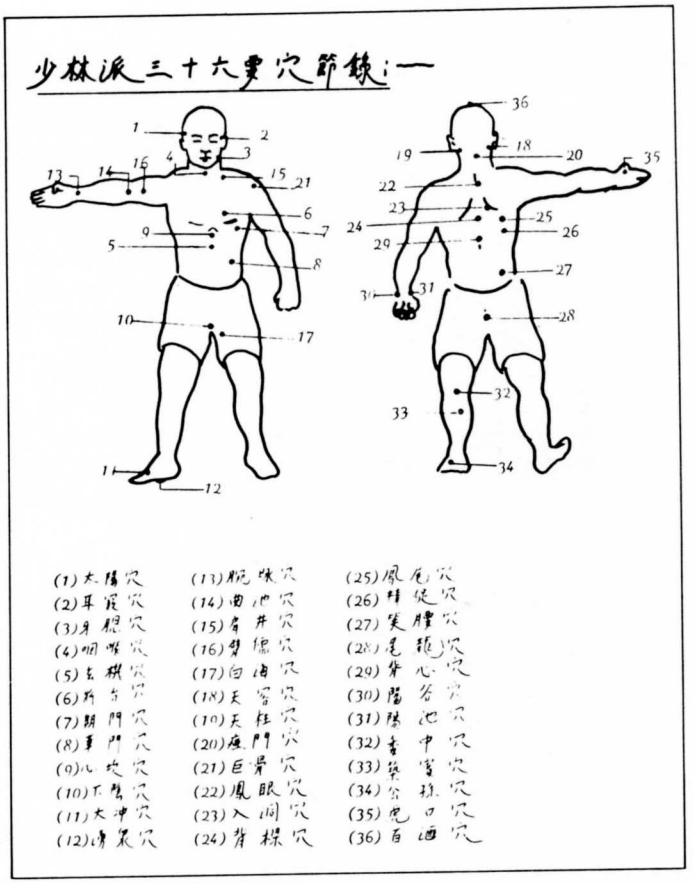
### 八不打(死穴):-----

(1)太陽穴骨
(2)正中鎖喉
(3)中心兩乳
(4)兩肋太極
(5)海底撩陰
(6)兩臂叶心
(7)尾閭風府
(8)兩耳府風

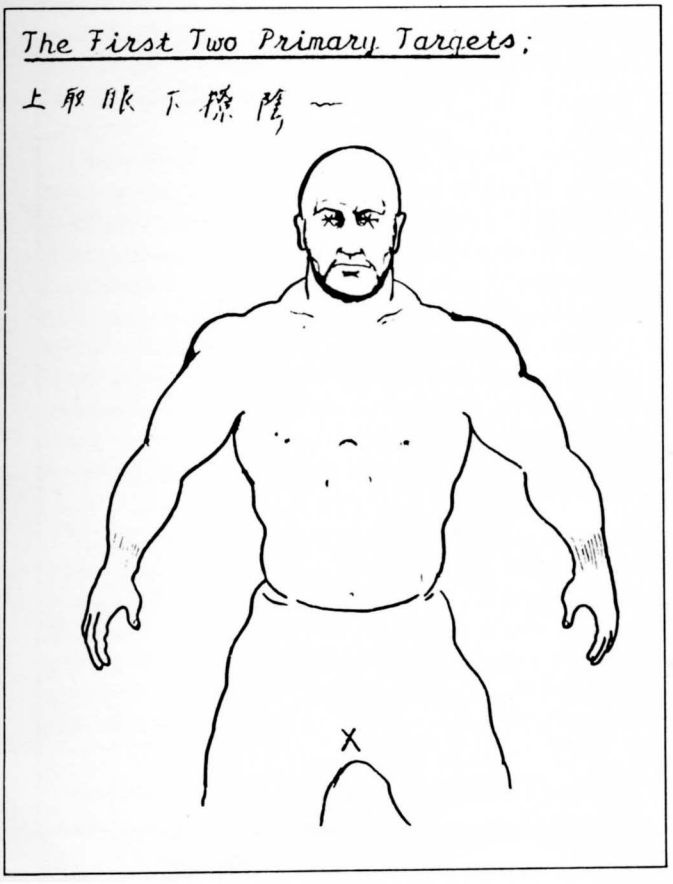
### 八打:-----

(1)眉頭双睛
(2)鼻上人中
(3)穿腮耳門
(4)背後骨縫
(5)胸内肺府
(6)標腹高骨
(7)坐臀尾頭
(8)破骨十斤

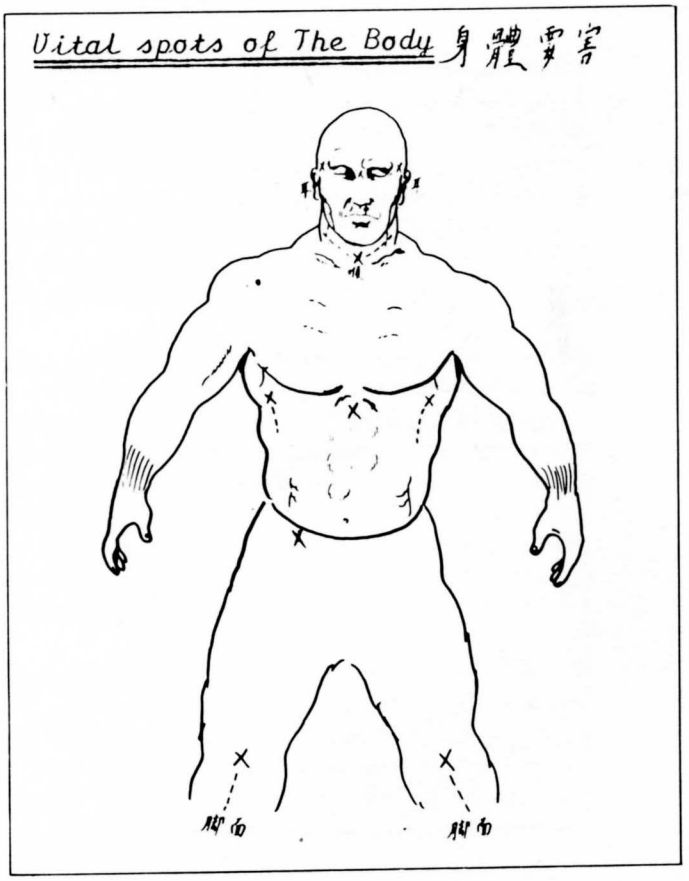



I primi due bersagli primari




Punti vitali del corpo



# Qualità

Ogni giorno qualcosa di meno, non qualcosa di più:
sbarazzati di ciò che non è essenziale!

# COORDINAZIONE

In tutti gli sport il fattore più importante ai fini dell'efficienza è, sotto tutti i punti di vista, la coordinazione. Essa consente all'atleta di concentrare nell'*esecuzione* di un movimento tutto il potenziale e tutte le capacità di cui dispone.

Prima di eseguire i movimenti occorre modificare la tensione muscolare di entrambe le facce delle articolazioni in causa. La buona coordinazione del lavoro muscolare è uno dei fattori responsabili della velocità, della resistenza nel tempo (durata), della potenza, dell'agilità e della precisione in tutte le discipline atletiche.

Nelle attività statiche o lente, che richiedono resistenza nel tempo, quali la stazione sulle mani o il sostegno di un peso, per fissare il corpo nella posizione voluta agiscono energicamente i muscoli di entrambe le facce articolari. Invece, nel caso dei movimenti rapidi (corsa o lanci), i muscoli della faccia articolare che si flette si accorciano, quelli della faccia opposta si allungano. Esiste ancora tensione su entrambe le facce, ma sulla faccia che si estende la tensione è notevolmente ridotta.

L'eccessiva tensione dei muscoli antagonisti agisce da *freno* e quindi rallenta, inibisce l'azione, fa sprecare energia e perciò affatica l'atleta prematuramente. Quando deve eseguire un altro movimento, che esige un diverso grado di intensità, di carico, di sollecitazione, di ripetizione e di durata (resistenza nel tempo), deve adottare un altro modello di «aggiustamento neurofisiologico» completamente nuovo. Quindi la fatica che avverte quando compie i nuovi movimenti non dipende esclusivamente dall'uso di muscoli diversi, ma anche dall'azione di *frenaggio* esercitata dai muscoli antagonisti e dovuta alla cattiva coordinazione.

Il principiante è teso, esegue movimenti esageratamente ampi e tradisce lo sforzo. «L'atleta nato», individuo raro, sembra avere il dono di praticare con facilità qualsiasi disciplina, nuova o non nuova per lui. Per *facilità* si intende la capacità di eseguire la azioni contraendo pochissimo i muscoli antagonisti. Questa qualità è presente in diversa misura negli atleti, ma può venir migliorata da tutti.

**Perciò si acquista la capacità di coordinare i movimenti addestrando il sistema nervoso, non i muscoli.**

**La principale caratteristica dell'atleta esperto è la facilità con cui si muove anche durante lo sforzo massimo.**

L'atleta che si muove in modo goffo, che sembra non trovare mai la distanza giusta, che calcola di continuo, che non riesce mai a «sorprendere» l'avversario, che fa sempre trapelare le sue intenzioni, manca soprattutto di coordinazione. L'atleta ben coordinato si muove con grazia e fluidità. Sembra che entri ed esca dall'azione *slittando, col minimo sforzo e la massima astuzia.* Agisce con tempestività perché i suoi movimenti sono ritmici al punto che riesce ad imporre all'avversario un ritmo complementare, ritmo che può spezzare a proprio vantaggio grazie al perfetto controllo dei propri muscoli. Sembra surclassare l'avversario perché prende l'iniziativa e quindi determina le sue reazioni. Soprattutto si muove convinto di quel che fa, sicuro della vittoria, con fiducia in se stesso.

I muscoli non si governano da sé. Il modo in cui operano, e di conseguenza l'efficacia delle loro prestazioni, dipende esclusivamente dal modo in cui li guida il sistema nervoso. Quando un movimento viene eseguito male significa che il sistema nervoso ha inviato gli impulsi o ai muscoli sbagliati, o fuori tempo (una frazione di secondo prima o dopo il momento giusto) o in successione sbagliata o con intensità sbagliata.

Quando un movimento viene eseguito bene significa che il sistema nervoso è stato bene addestrato, per cui invia gli impulsi ai muscoli facendoli contrarre esattamente nella frazione di secondo in cui si debbono contrarre e contemporaneamente non li invia ai muscoli antagonisti, che quindi sono rilassati. Quando sono ben coordinati, gli impulsi possiedono l'intensità necessaria e cessano esattamente nella frazione di secondo in cui non sono più necessari.

Il passaggio da un lavoro muscolare non coordinato all'acquisizione della massima perfezione è un processo evolutivo che ha luogo nel sistema nervoso. Psicologi e biologi ci informano che i miliardi di cellule del sistema nervoso non sono fra loro in rapporto diretto, ma le fibre di una cellula cerebrale sono tanto vicine a quelle delle altre che

gli impulsi passano dalle une alle altre per *induzione*. Il punto in cui l'impulso passa da una cellula nervosa all'altra è detto *sinapsi*. La teoria delle sinapsi spiega perché un lattante che quando vede una palla compie movimenti del tutto incoordinati, da grande può diventare un ottimo calciatore.

Si raggiunge la coordinazione con l'esercizio, creando i giusti collegamenti necessari nel sistema nervoso. Occorre acquistare precisione. L'esercizio rafforza i collegamenti che hanno luogo in determinate azioni e rende l'azione successiva più facile, più sicura e più pronta. Mentre, ovviamente, l'insufficiente allenamento tende a indebolire i collegamenti formatisi e rende l'azione successiva più difficile e meno sicura (esercizio continuo!). Quindi possiamo raggiungere la coordinazione solo eseguendo realmente le mosse che desideriamo imparare a compiere. Si impara unicamente agendo o reagendo. Quando si acquista coordinazione, quando si sono formati i necessari collegamenti, le azioni diventano sommamente economiche e l'atleta consuma soltanto l'energia indispensabile.

Diventa campione l'atleta che possiede una *condizione di prontezza*. Essa fa sì che l'atleta affronti con piacere anche gli esercizi più noiosi. Più l'atleta è «pronto a reagire a uno stimolo», più soddisfazione prova nel rispondere; meno è pronto, più trova noioso essere costretto ad agire.

IMPORTANTE: Quando sei stanco, non fare movimenti complessi, sofisticati; si trasformerebbero in *movimenti grossolani;* e *lo sforzo da specifico diventerebbe generico*. Ricorda, tendono a subentrare movimenti sbagliati e perdi il vantaggio raggiunto. Quindi *esegui movimenti di grande precisione solo quando non sei stanco*. Quando sopraggiunge la stanchezza, passa ai movimenti poco sofisticati, che sviluppano la capacità di durata nel tempo.

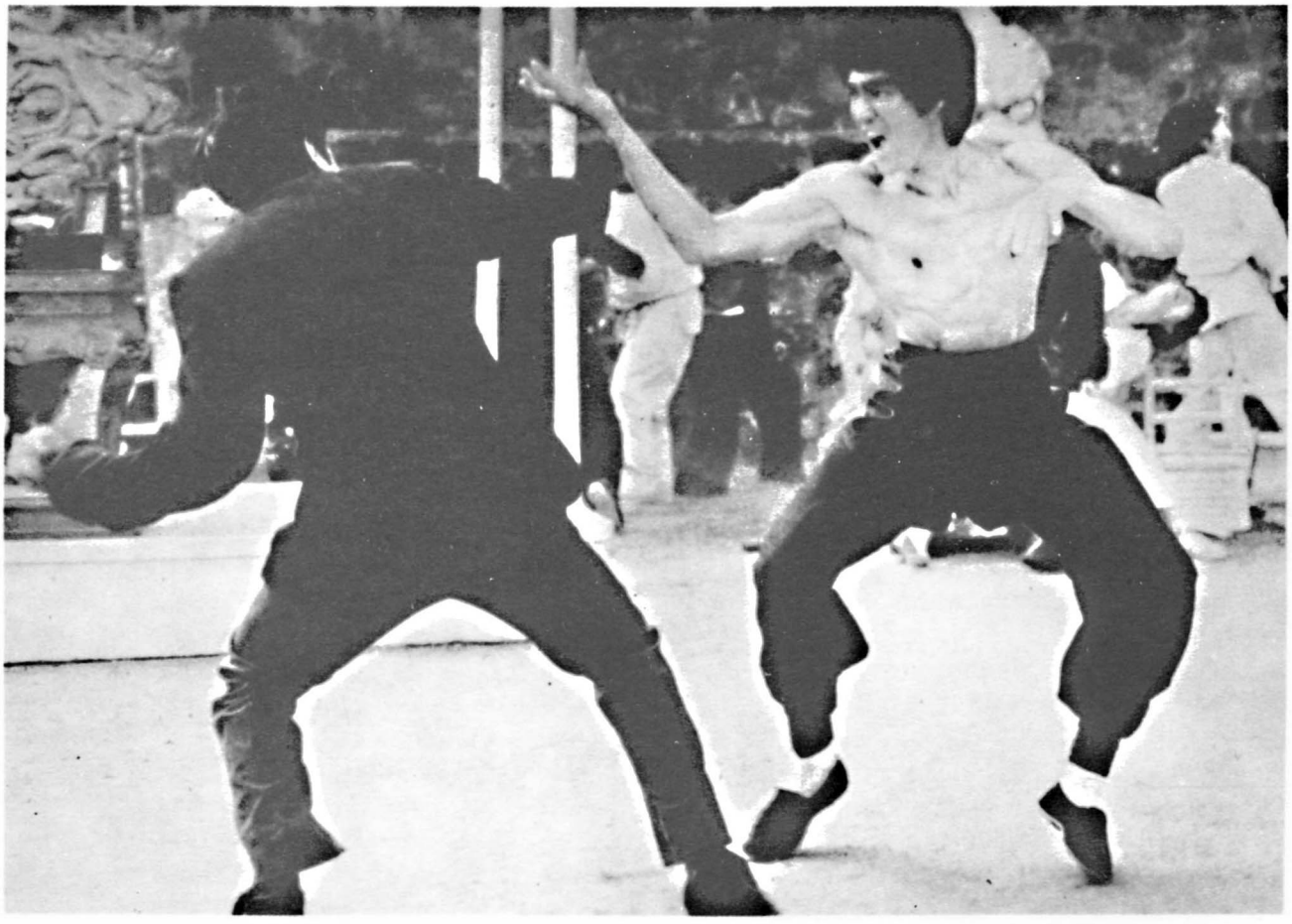
# PRECISIONE

**Precisione significa *accuratezza* nei movimenti, cioè esattezza nel proiettare la forza.**

La precisione consiste in movimenti controllati che debbono essere eseguiti col minino dispendio di forza. Il risultato dev'essere raggiunto col minimo sforzo possibile. Si può acquistare precisione solo con l'esercizio. Il discorso vale *sia per il principiante che per l'atleta esperto.*

Per apprendere un movimento in modo perfetto impara ad eseguirlo prima con precisione e velocità, poi con velocità e *forza.*

Per acquisire precisione lo specchio è un ausilio indispensabile, perché consente il costante controllo della situazione, della posizione delle mani e della tecnica.



# POTENZA

Risulta precisa soltanto la manovra eseguita dall'atleta che non perde l'equilibrio. La base, il corpo dell'atleta, deve essere tanto forte da rimanere perfettamente bilanciata durante l'azione.

Perché il colpo risulti potente è necessario che al momento giusto ai muscoli in causa arrivino impulsi nervosi capaci di far contrarre un numero di fibre sufficiente e ai muscoli antagonisti impulsi inibitori atti a ridurne la resistenza. Ciò rende ottimali l'efficienza e la forza (potenza).

Quando deve affrontare una situazione che non gli è familiare l'atleta tende a mobilitare eccessivamente le forze muscolari, a compiere uno sforzo superiore al necessario. È mancanza di «conoscenza» da parte del sistema riflesso neuromuscolare, deputato alla coordinazione.

È potente non l'atleta forte, ma quello che sa usare la forza con rapidità. Poiché la potenza è il prodotto della forza per la velocità, accresce la propria potenza l'atleta che impara ad eseguire i movimenti più rapidamente, anche se la capacità contrattile dei suoi muscoli rimane immutata. Perciò un atleta di bassa statura capace di assestare calci e pugni con rapidità può colpire con la stessa efficienza di un atleta più alto e nerboruto che si muove più lentamente.

Per raggiungere una buona forma l'atleta che si fa i muscoli allenandosi coi pesi deve migliorare contemporaneamente la velocità e la flessibilità. Velocità, flessibilità e resistenza nel tempo unite alla forza possono assicurare ottimi risultati nella maggior parte delle discipline. L'atleta privo di queste qualità, che si affida unicamente alla propria forza, è simile al toro che insegue il matador senza successo nonostante la sua poderosa forza, assomiglia a un autocarro che dà la caccia a un coniglio.

# CAPACITÀ DI DURATA

Consente di migliorare la capacità di durata (resistenza nel tempo) l'esercizio difficile e continuo, l'esercizio che trascende le normali capacità fisiologiche e provoca transitoriamente il massimo grado di stanchezza.

**Per sviluppare la capacità di durata la cosa migliore è di esercitarsi a compiere l'azione.**

Naturalmente per la corsa e il pugilato è necessario praticare esercizi supplementari, che però vanno praticati con ritmo spezzato, con «aggiustamento» neurofisiologico intervallare.

Per migliorare la propria capacità funzionale bisogna costringere l'apparato respiratorio e il sistema muscolare a fornire prestazioni superiori a quelle abitualmente richieste.

I principianti per lo più si rifiutano di eseguire esercizi faticosi. Invece debbono esercitarsi fino a stancarsi, riposare e dopo l'intervallo ripetere lo sforzo. Per sviluppare in modo ottimale la capacità di durata sono necessarie molte ore di un allenamento costituito da ripetuti sforzi di breve durata eseguiti con grande velocità, alternati a periodi di attività meno intensa.

*Quattro ipotesi per le discipline atletiche che richiedono una capacità di durata eccezionale:*

1. La capacità di durata può essere acquisita attraverso una lunga serie di salti alternati a brevi corse poco affaticanti.
2. Bisogna mirare a raggiungere la capacità di durata specifica, cioè corrispondente a una data velocità.
3. Per assicurare l'acquisizione della massima capacità di durata l'allenamento deve consistere di esercizi più difficili e più prolungati di quelli normali. (Sono i campioni che si sottopongono a questo allenamento «spartano»).
4. Dev'essere inclusa una modificazione occasionale del ritmo, che comporta movimenti diversi e impegna in qualche misura fibre muscolari diverse.

La difficoltà degli esercizi atti a sviluppare la capacità di durata deve aumentare gradatamente e con cautela. Per le discipline che richiedono una notevole resistenza nel tempo sembra occorrano almeno 6 settimane per raggiungere la massima difficoltà; e 6 settimane non rappresentano che l'inizio. Per sviluppare una capacità di durata ottimale occorrono anni.

**Se non viene coltivata di continuo la capacità di durata scompare rapidamente.**

# EQUILIBRIO

Il fattore più importante nell'atteggiamento o impostazione del lottatore è l'equilibrio. Se non è costantemente in equilibrio, non può essere efficiente.

Si raggiunge l'equilibrio solo allineando il corpo in modo adeguato. Concorrono a creare e a mantenere una posizione ben bilanciata tutte le parti del corpo: piede, gambe, tronco e testa. Esse sono i veicoli della forza del corpo. Mantieni i piedi in corretto rapporto fra di loro e col tronco, per avere un corpo correttamente allineato.

Un'impostazione troppo larga impedisce il corretto allineamento e il perfetto equilibrio, però conferisce solidità e forza (a spese della velocità e dell'efficienza). L'impostazione stretta (corta) ostacola il bilanciamento perché non fornisce la base da cui partire; conferisce velocità a detrimento della forza e dell'equilibrio.

Il segreto per raggiungere un perfetto equilibrio e un corretto atteggiamento sta nel tenere i piedi a distanza media fra loro e direttamente sotto il tronco. Il peso è distribuito equamente fra le due gambe, oppure (come nel pugilato occidentale) grava un po' di più sulla gamba avanzata. La gamba avanzata è leggermente estesa e il ginocchio è sciolto e morbido. La parte avanzata del corpo forma una linea retta che dal tallone sale al punto più alto della spalla. Questa posizione consente rilassamento e conferisce velocità, equilibrio, scioltezza e vantaggio meccanico, perché sviluppa una forza terribile.

Il ginocchio avanzato nel flettersi sposta leggermente in avanti il centro di gravità. Per non compromettere la prontezza generale il tallone del piede avanzato deve rimanere a contatto del pavimento anche dopo che il ginocchio è stato flesso. Il leggero contatto col pavimento concorre a mantenere in equilibrio l'atleta e fa diminuire la tensione.

Non modificare mai la distanza fra i piedi, che deve corrispondere alla lunghezza di un passo normale. Così assicurerà l'equa distribuzione del peso del corpo.

Sta' attento a non incrociare i piedi. Perderai l'equilibrio meno facilmente e per l'avversario sarà meno facile abbatterti per scorretto lavoro di gambe.

*Abitudini posturali:*

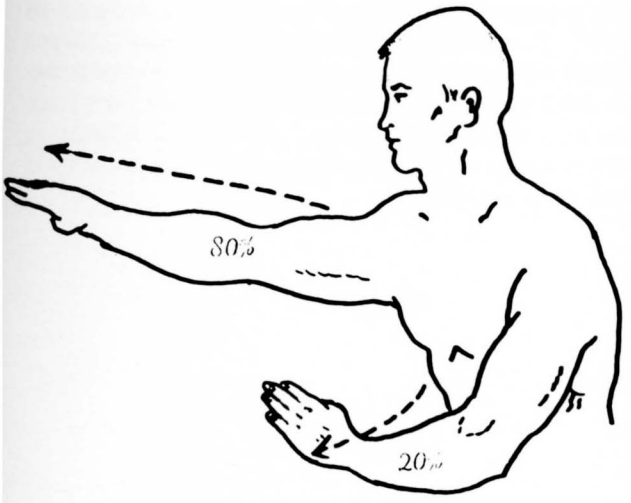
1. Abbassa il centro di gravità
2. Procurati stabilità allargando la base
3. Trasferisci il peso sugli avampiedi
4. Le ginocchia vengono estese raramente, perfino nella corsa
5. In tutte le discipline che richiedono mutamenti rapidi e frequenti il centro di gravità va spostato con piccoli movimenti veloci

**Un'impostazione preparatoria prevede generalmente una posizione raccolta, «aggomitolata» o semirannicchiata e un centro di gravità basso e anteriorizzato.**

Il rispetto di queste regole conferisce prontezza e movimento e stabilità posturale. L'atleta che ottempera a questi principi motori, statici e fasici prima e subito dopo ogni mossa, per preparare quella successiva, ha successo. Il lottatore provetto raramente si lascia sorprendere impreparato nel momento in cui sta per compiere un movimento improvviso: con un ginocchio esteso o con altre articolazioni completamente estese. «Il buon atleta corre senza preoccuparsi della piega dei calzoncini».

Equilibrio significa controllo del proprio centro di gravità più controllo e utilizzazione degli sbandamenti e sbilanciamenti, cioè della forza di attrazione (o inerzia), per facilitare il movimento. Quindi può significare *sapere spostare il baricentro al di là della base di supporto, rincorrerlo e non lasciarselo mai sfuggire.*

Gli sbilanciamenti del corpo in una posizione preparatoria vengono compensati estendendo un braccio, una gamba o entrambi.




*Distribuzione omogenea - Fusione di Yin e Yang*

Il centro di gravità del lottatore cambia di continuo, in funzione dei movimenti suoi e di quelli dell'avversario.

Quando un pugno o un calcio non arrivano a segno il lottatore perde momentaneamente l'equilibrio. Questa è la ragione per la quale il contrattaccante si trova avvantaggiato. Però l'attaccante potrà essere abbastanza sicuro adottando il *piccolo atteggiamento fasico a ginocchia flesse*. Contrattacca nel momento in cui il tuo avversario perde l'equilibrio, specialmente se ha i riflessi pronti.

**Bisogna cercare l'equilibrio movendosi, non stando fermi.**

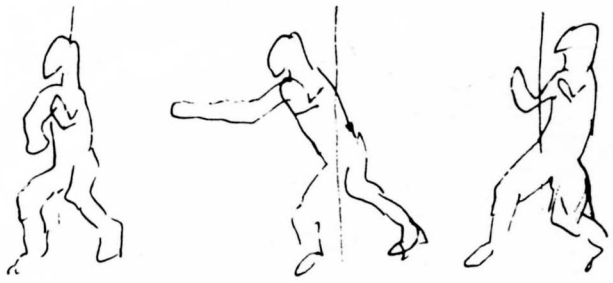
Rimani in equilibrio, per poter assestare un altro calcio o un altro pugno. Non impegnarti eccessivamente.

Quando pari, sposta leggermente il centro di gravità sul piede arretrato per aumentare la distanza e dare più tempo alla parata e ai movimenti di risposta.

## ALLENAMENTO SUPPLEMENTARE

Mentre esegui un attacco complesso, mentre arretri o contrattacchi *sii* sempre *consapevole* del rapporto fra i tuoi piedi e fra essi e il tronco. Tieni presente la loro posizione per tutti i tipi di calci e pugni che intendi sferrare.

Quando attacchi, sposta impercettibilmente il centro di gravità sul piede avanzato affinché la gamba e il piede arretrati possano compiere un allungo brevissimo, rapidissimo ed esplosivo.

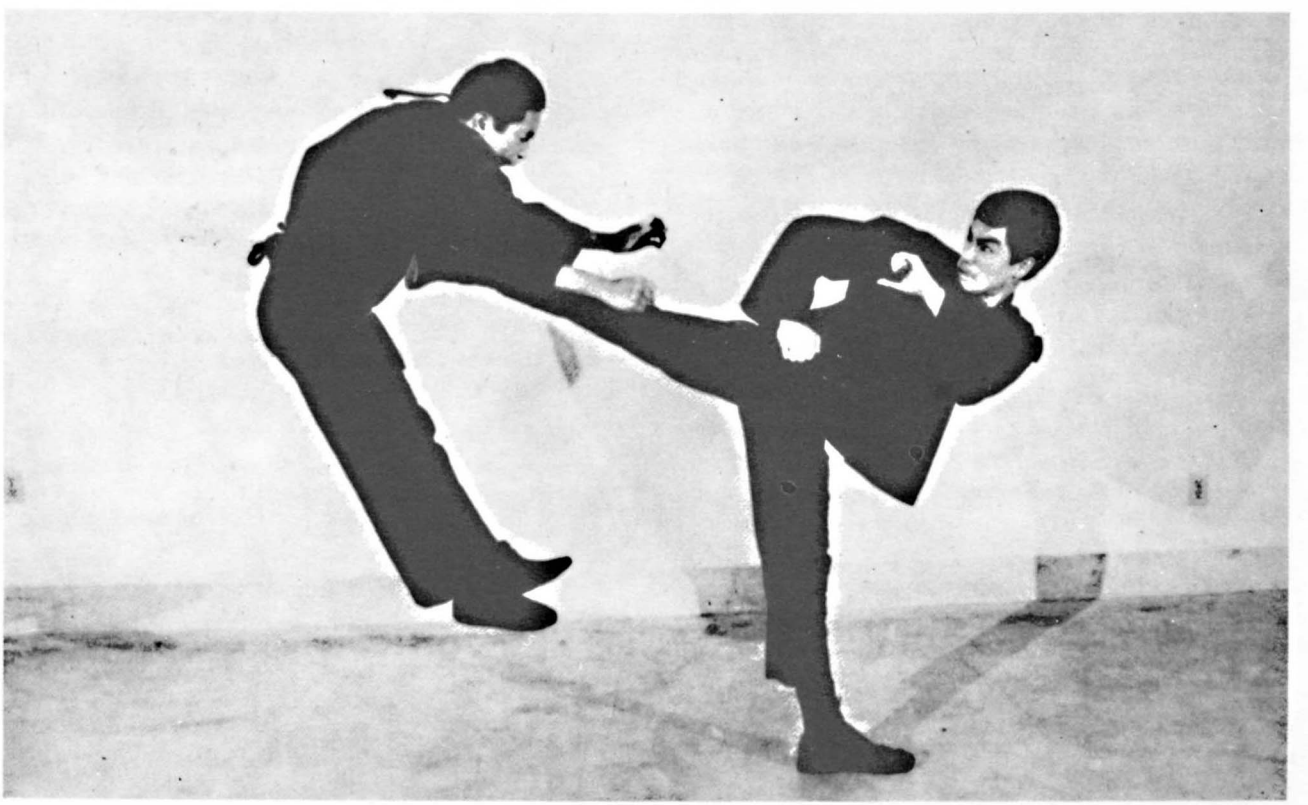


Devi poter *sentire* quando hai un atteggiamento equilibrato, devi essere in grado di eseguire tutti i movimenti con ritmo deambulatorio, se occorre. *Avverti* la differenza fra una posizione bilanciata e una posizione non-bilanciata. Muoviti in avanti, indietro e di lato. *Coordina* questi movimenti coi calci e i pugni, accertati di poter colpire velocemente e con forza e, soprattutto, di essere in posizione bilanciata e di poterla riprendere in fretta.

**Devi essere in grado di eseguire tutti i movimenti con ritmo deambulatorio, se occorre.**

Per non perdere il controllo nel più bello di un'azione, mantieniti *sempre* in equilibrio.

Uno dei migliori esercizi per sviluppare il senso dell'equilibrio è senza dubbio il salto con la corda, però non come lo si pratica comunemente, ma con una gamba sola. Salta prima con una gamba tenendo l'altra protesa, poi con l'altra tenendo protesa la prima. Infine alterna i piedi ad ogni salto, ad ogni colpo di corda (non è facile come può sembrare) e aumentando progressivamente la velocità. Salta per 3 minuti (la durata di un round), riposa per 1 minuto, e poi salta per altri 3 minuti. Tre round di salto con la corda effettuato in questo modo rappresentano l'inizio di un valido allenamento.



# SENSO DEL CORPO

## SENSO DEL CORPO NELL'ATTACCO

**Senso del corpo significa sinergismo perfetto fra corpo e spirito, che sono inseparabili.**

FISICO:

1. Assicurati di essere perfettamente in equilibrio prima, durante e dopo l'attacco
2. Assicurati di essere perfettamente coperto (chiusura ermetica)
3. Impara a intercettare gli strumenti in movimento dell'avversario e a limitare il suo spazio d'azione
4. Sii sempre vivace

MENTALE:

1. Imponiti di colpire il bersaglio; devi volerlo
2. Arretra con vigilanza per passare di colpo alla difesa o al contrattacco
3. Rimani vigile, ma non perdere mai la «neutralità»; osserva le azioni e reazioni del tuo avversario con obiettività, per adeguarti ad esse
4. Impara a colpire un bersaglio mobile con potenza distruttrice (in rilassamento, con rapidità, forza e scioltezza)

## SENSO DEL CORPO NELLA DIFESA

1. Studia il modo di attaccare dell'avversario, impara a riconoscere le sue mosse preparatorie (telegrafate)
2. Impara a prevedere le sue mosse successive: seconda, terza. Individua il suo stile per saperti regolare nel caso che l'attacco semplice fallisca
3. Individua con precisione il momento di imbarazzo dell'avversario
4. Sfrutta a tuo vantaggio i colpi sferrati da lontano: indizio di stanchezza.
5. Fa' perdere l'equilibrio all'avversario attirandolo nel tuo spazio d'azione senza perdere l'equilibrio tu stesso
6. Impara ad essere efficiente anche mentre arretri, sfruttando tutte le possibilità (passi laterali, flessioni ecc.). Mentre tiri calci o pugni non perdere l'equilibrio
7. Al momento opportuno attacca istantaneamente:
   a. con perfetta autosincronizzazione
   b. dalla distanza giusta
   c. con tempestività.

La buona forma è il modo più efficace per fornire prestazioni valide col minimo dispendio di movimento e di energia.

Non sprecare energia. Usane quanto basta per ottenere un determinato risultato. Elimina le contrazioni muscolari e i movimenti non necessari: stancano senza profitto.

Educazione della meccanica neuromuscolare:

Prima fase: acquisire la sensazione di rilassamento

Seconda fase: esercitarsi fino a riuscire a riprodurre questa sensazione volontariamente

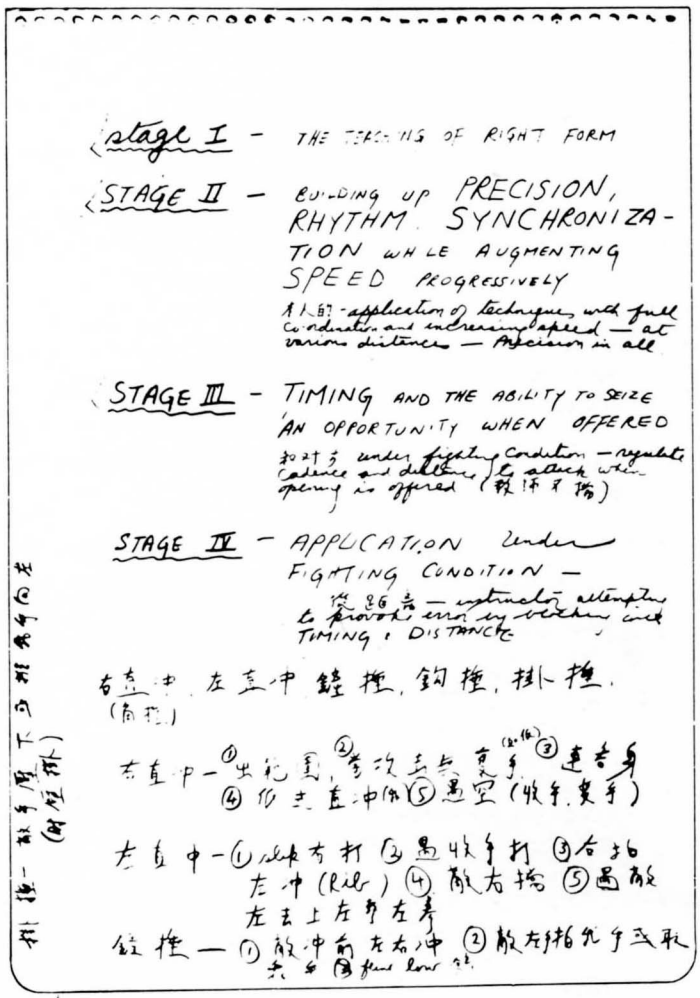
Terza fase: riprodurre questa sensazione volontariamente in situazioni potenzialmente capaci di creare tensione

La capacità di avvertire la contrazione e il rilassamento, di sapere cosa sta facendo un muscolo, è detta «percezione cinestetica». La si sviluppa facendo assumere al corpo e alle sue parti una data posizione e acquistando il senso della stessa. Questa sensazione di equilibrio o di sbilanciamento, di grazia o di goffaggine, guida costantemente il corpo mentre si muove.

La percezione cinestetica deve raggiungere un alto grado, deve essere sviluppata al punto da comunicare all'atleta una sensazione di goffaggine finché esso non riesce a compiere ogni movimento col minimo sforzo e il massimo rendimento.

Il rilassamento è uno stato fisico, però è controllato da uno stato psichico. Lo si acquisisce attraverso il deliberato sforzo di controllare sia il *pensiero* che lo *schema d'azione*. Per allenare la mente a un nuovo modo di pensare e il corpo a un nuovo modo di comportarsi occorrono *percezione, esercizio e forza di volontà.*

**L'energia risparmiata grazie a una «forma meccanicamente corretta» può essere utilizzata per resistere più a lungo o per imprimere maggiore energia al movimento.**




Il rilassamento è in rapporto col grado di tensione della muscolatura. Negli sport vige la regola che i muscoli in attività non debbono avere una tensione superiore a quella necessaria per compiere l'azione, e i muscoli antagonisti debbono avere il minor grado di tensione possibile e conservare il necessario controllo inibitorio. I muscoli sono sempre in un leggero stato di tensione (indispensabile). Ma quando si contraggono eccessivamente compromettono la velocità e l'agibilità. In questo caso il maggiore ostacolo è rappresentato dall'eccessiva tensione dei mu-

scoli antagonisti. Basso grado di tensione nei muscoli in azione significa minor dispendio di energia. I muscoli antagonisti tesi consumano energia e rendono rigido il movimento o lo frenano. Perché il movimento sia coordinato, aggraziato ed efficiente i muscoli antagonisti debbono essere capaci di rilassarsi e allungarsi con prontezza e facilità.

Negli sport il rilassamento dipende dallo stato d'animo. Bisogna imparare a controllare le emozioni. L'atleta rilassato usa l'energia, mentale e fisica, *costruttivamente:* la risparmia quando essa non contribuisce alla soluzione del problema, e la usa liberamente quando è necessaria. Essere rilassati non significa muoversi e pensare con lentezza, né significa essere passivi e indifferenti. Occorre che siano *rilassati i muscoli, più che la mente o l'attenzione.*

L'atleta attempato considera la forma un mezzo per non sprecare energia, e il grande atleta risparmia energia perché la sua eccezionale destrezza rende più efficiente ogni suo movimento. Esegue un minore numero di movimenti inutili e il suo corpo condizionato adopera meno energia per movimento.

*Allènati* sempre *curando la forma.* Impara a muoverti con disinvoltura e fluidità. Per sciogliere i muscoli allènati lottando «con la tua ombra». Concentrati prima sulla forma, poi sulla forza.

La perfetta padronanza dei principi fondamentali e la loro progressiva applicazione sono il segreto del grande lottatore.

Per raggiungere una prestazione atletica ottimale la stessa tattica per ogni manovra va eseguita, a scopo di esercizio, anche con la parte opposta del corpo, ma affinché la forma risulti perfetta è importante soprattutto assicurarsi che non venga violato nessuno dei principi fondamentali della meccanica.

## ECONOMIA DI MOVIMENTO

Esiste un modo ottimale per eseguire ogni azione. Si è riscontrato che concorrono a migliorare la prestazione le seguenti regole:

1. L'impulso (prodotto della forza per la distanza) va utilizzato per vincere la resistenza
2. L'impulso deve essere frenato quando la resistenza va vinta con lo sforzo muscolare
3. I movimenti curvilinei continui richiedono meno sforzo di quelli rettilinei, i quali comportano bruschi cambiamenti di direzione
4. Se i muscoli all'inizio non incontrano ostacoli, cioè possono muoversi con libertà e «fluidità», i movimenti sono più veloci e più precisi
5. Il lavoro capace di sviluppare un ritmo sciolto e naturale dà luogo a una prestazione fluida e automatica
6. Mentre agisci non esitare, e non interrompere il movimento neanche per una frazione di secondo

Modificare il proprio stile per adattarlo alle circostanze è lecito; ma, ricorda, non cambiare la tua forma di base. Per cambiamento di stile intendo modificazione del piano d'attacco.

Sia che tu debba allungare un calcio o tirare un pugno, non svilupperai la potenza necessaria se non poggi su una base solida e non sei tempestivo.

E, soprattutto, ricorda: se sei contratto perdi la flessibilità e la tempestività, che sono decisive ai fini del successo. Perciò pratica ogni giorno esercizi atti a sviluppare la percezione neuromuscolare e rimani sempre rilassato.

**Anche l'equilibrio è utile per la buona forma. Può essere definita buona forma quella particolare tecnica che consente all'atleta la massima efficienza nell'attività.**

# PERCEZIONE OTTICA

**La velocità di percezione è una qualità che si acquisisce, non una facoltà innata.**

L'acquisizione di velocità nell'afferrare con l'occhio è una necessità fondamentale. L'allenamento deve comprendere esercizi quotidiani di breve durata, concentrati, di visione rapida (addestramento della coscienza).

Un ragazzo un po' lento nel reagire o nell'agire può compensare questa carenza con la prontezza visiva.

La velocità di percezione può essere in qualche misura compromessa dalla dispersione dell'attenzione — minori scelte separate, azione più rapida. Quando l'attenzione si rivolge a più d'un oggetto, ognuno di essi vuole una risposta diversa e il tempo aumenta. La reazione complessa è meno rapida di quella semplice. Gli strumenti vanno addestrati in base a questa verità. L'*adattamento neurofisiologico* deve ispirarsi all'*economia istintiva*. Il movimento istintivo, essendo il più semplice, è il più rapido e il più preciso.

Dalla volizione si passa al *controllo dei riflessi* quando la coscienza dai piccoli dettagli (prestazione meccanica) si rivolge a quelli maggiori e infine all'azione nel suo insieme senza più curarsi dei dettagli.

L'abitudine di disperdere l'attenzione, di rivolgerla ad una superficie vasta aiuta l'avversario, che vede le aperture più in fretta.

Se vuoi acquistare la massima velocità di percezione focalizza l'*attenzione* sul punto più importante dell'obiettivo (la prontezza visiva consente di avere la meglio su un avversario che non è stato addestrato ad acquisirla).

Impara ad eliminare le reazioni superflue (riducile all'essenziale), però non rispondere con una sola reazione; costringi l'avversario a scegliere, fagli perdere tempo.

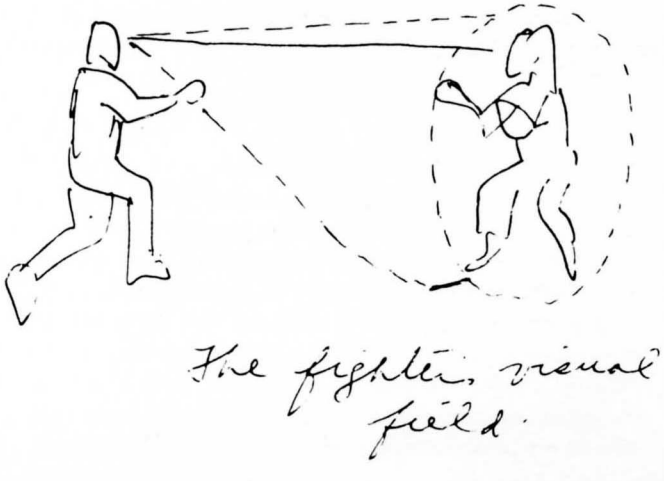
Le strategie (trucchi e finte) miranti a confondere l'avversario sono espedienti che tendono a distrarlo e a farlo esitare. Naturalmente puoi sfruttare meglio la situazione se riesci a indurlo a compiere, per giunta, un movimento preliminare.

**Il buon lottatore deve sempre cercare di rallentare l'azione dell'avversario, di costringerlo a scegliere.**

L'avversario che si difende tirando pugni o calci con una sola parte del corpo consente al partner di agire più rapidamente concentrando l'attenzione sull'altro lato del corpo.

A un brusco movimento diretto agli occhi si reagisce istintivamente abbassando le palpebre. Evita l'ammiccamento istintivo, altrimenti l'avversario, sapendo che quando sei minacciato chiudi gli occhi, può provocare questa reazione e approfittare del momento in cui abbassi le palpebre per colpirti.

Si parla di visione centrale quando gli occhi e l'attenzione fissano un solo punto. Anche nella *visione periferica* gli occhi fissano un punto solo, ma l'attenzione è rivolta a un campo più vasto. La visione centrale è più nitida, più chiara, quella periferica più sfumata.



Nel combattimento l'allievo deve imparare a servirsi della visione periferica, ad allargare l'attenzione a tutta l'area in causa.

Esercizio: L'istruttore estende il dito indice di una mano e invita l'allievo a concentrarsi su di esso. Poi fa entrare piano piano nel campo visivo dell'allievo l'indice dell'altra mano e traccia con esso lettere e numeri. L'allievo deve essere in grado di allargare la sua attenzione al punto da riconoscere i segni tracciati senza muovere gli occhi.

Il campo visivo si allarga man mano che ci si allontana, si restringe man mano che ci si avvicina. Inoltre generalmente è più facile seguire il lavoro di gambe che il gioco delle mani dell'avversario, perché il piede si muove meno in fretta della mano.

# VELOCITÀ

*Tipi di velocità:*

1. Velocità di percezione. Capacità dell'occhio di cogliere le aperture e di scoraggiare l'avvversario confondendolo e frenandolo.
2. Velocità mentale (prontezza di spirito). Capacità della mente di scegliere la mossa giusta per frustrare e contrattaccare l'avversario.
3. Velocità nell'introdurre l'azione. Partenza «economica» dalla posizione corretta e nello stato d'animo adeguato.
4. Velocità di esecuzione. Rapidità di movimento nell'attuazione della mossa scelta. Comporta un'effettiva velocità di contrazione muscolare.
5. Velocità nel cambiare direzione. Capacità di cambiare tattica nel bel mezzo dell'azione. Comporta controllo dell'equilibrio e della «forza d'inerzia». (Adotta il piccolo atteggiamento fasico a ginocchia flesse).

*Qualità capaci di migliorare la velocità:*

1. Mobilità.
2. Scatto, elasticità.
3. Resistenza alla fatica (capacità di sopportazione + ottima «forma»).
4. Prontezza fisica e vigilanza psichica.
5. Immaginazione e fiuto.

**La tensione generalizzata e le contrazioni muscolari non necessarie riducono la velocità e fanno sprecare energia.**

Per costruire azioni coordinate, i cosiddetti «blocchi», è indispensabile praticare esercizi atti ad accrescere le flessibilità e la destrezza del giuoco di mani e del lavoro di gambe. Molti lottatori non si rendono conto del fatto che la velocità dipende in forte misura dall'economia del movimento (buona forma e buona coordinazione). Quindi l'addestramento meccanico costante (praticare l'attività) è essenziale. È utile anche un certo grado di *stimolazione emozionale.*

Boxare con la propria ombra (avversario fantasma) sviluppa in particolare l'agilità e la velocità. Sii sempre presente a te stesso. Pensa continuamente a quel che stai facendo.Immagina di avere davanti il tuo peggiore nemico, se ne hai uno, e dagliele di santa ragione. Cerca di immaginare le mosse che farà e bloccale nello stato d'animo del pugile che si batte in un incontro reale. Il pugilato con la propria ombra migliora il fiato e la velocità, sviluppa la fantasia, fa venire idee, consente di immaginare le mosse cui ricorrere al momento opportuno.

Forma economica e rilassamento accrescono la velocità. Il principiante deve vincere la tendenza naturale a «darci troppo dentro», a sprecare energia, a picchiare forte e rapidamente per vincere subito. Quando si sforza di dare il massimo, di far vedere tutto ciò che si sa fare, valuta male le proprie capacità. Ne risulta uno *sforzo generico* in luogo del necessario *sforzo specifico.La tensione generalizzata e le contrazioni muscolari non necessarie fungono da freno e fanno sprecare energia. Il corpo rende di più quando lo si lascia fare,* che quando si cerca di guidarlo. Corre con la velocità che gli è propria il podista che non ha la sensazione che potrebbe correre più in fretta.

I *fattori che sviluppano maggiormente la velocità sono:*

- il *riscaldamento* preliminare, che riduce la viscostà e aumenta l'elasticità e la flessibilità adattando l'organismo a un ritmo fisiologico più sostenuto (aumento delle pulsazioni cardiache, dell'irrorazione, della pressione arteriosa e del ritmo respiratorio),
- il *tono muscolare* e la parziale contrazione preliminare,
- *l'atteggiamento* appropriato,
- la *concentrazione,*
- la riduzione della capacità di ricezione degli stimoli, che avvantaggia la *velocità di percezione,* e la riduzione dei movimenti da essa derivante che favorisce la rapidità dei modelli di reazione.

Se, dopo che il raggio (o l'arco) lungo dell'oscillazione di un lancio o di un colpo sferrato con movimento ellissoidale ha generato un impulso (momento di forza), il *raggio dell'arco viene accorciato bruscamente,* la velocità aumenta senza che l'atleta aumenti lo sforzo. Si osserva questo

effetto nell'ultima fase del lancio del martello (attrazione), nell'«arretramento» contro la gamba avanzata del battitore nel baseball ecc. Si verifica lo stesso fenomeno (principio dell'accorciamento del braccio di leva) anche quando si assesta una frustata.

**L'azione a mo' di frusta (o di molla che scatta) del corpo umano proiettato o lanciato è un fenomeno degno di nota.**

Tale azione inizia con una spinta delle dita del piede, prosegue con l 'estensione delle ginocchia e del tronco seguita dalla rotazione della spalla e dalla proiezione del braccio per culminare nello scatto dell'avambraccio, del polso e delle dita della mano. *È tale che ogni segmento aggiunge la propria velocità a quella degli altri.* Si sfrutta il principio dell'accorciamento del braccio di leva per accentuare le velocità particolari della frusta (o molla). La rotazione di ogni segmento intorno al proprio fulcro (articolazione) è velocissima, ma ogni segmento viene enormemente accelerato perché ruota intorno a un fulcro già fortemente accelerato.

Quando si lancia una palla, quando l'avambraccio viene proiettato di scatto al di là del fulcro (gomito), nel gomito sono presenti tutte le velocità accumulate del corpo. Questo fenomeno si verifica nella maggior parte dei lanci a distanza o con traiettorie curvilinee. Il lottatore «colpisce con i piedi»; coi piedi fa partire l 'impulso, il momento di forza. Un aspetto importante di questa azione di accelerazione multipla è l'introduzione più *ritardata possibile* dei singoli movimenti, che consente di sfruttare al massimo l'estrema accelerazione del fulcro. Il braccio deve arrivare tanto lontano che i muscoli del torace debbono venire stirati più che estesi. Lo scatto finale del polso viene ritardato il più possibile, ha luogo solo all'ultimo minuto, solo nell'istante che precede immediatamente lo scatto o, nella lotta, l'impatto. Nel calcio il giocatore che colpisce il pallone prima che tocchi terra fa scattare il ginocchio e il piede all'ultimo momento, quando tocca il pallone o un'ombra prima di toccarlo. Questa è l'*accelerazione dell'ultimo momento,* che nel calcio è quella del *«bloccaggio attraverso il giocatore»,* nel pugilato quella del *«pugno attraverso il pugile».* Il principio vuole che la *massima accelerazione* abbia luogo *alla fine del contatto.* Indipendentemente dalla distanza, la fase più veloce del movimento deve essere l'ultima. Riservare la massima accelerazione al momento del contatto è proficuo, tuttavia questo concetto non deve essere confuso, come spesso avviene, con l'idea che è bene muovere l'intero corpo solo all'ultimo momento, a contatto avvenuto. Il principio del libero trasferimento della forza d'inerzia (impulso, momento di forza) di tutto il corpo solo all'ultimo istante può essere proficuo solo quando non compromette la velocità della mossa successiva.

La velocità è un fenomeno complesso. Comprende il *tempo di coscientizzazione* e il *tempo di reazione.* Più complessa è la situazione cui occorre reagire, più lenta sarà probabilmente la reazione. Da qui l'utilità delle finte.

L'atleta può migliorare la sua velocità imparando a *focalizzare l'attenzione* e ad assumere *atteggiamenti preparatori adeguati.* La sua velocità relativa è legata anche al grado di contrazione muscolare che è capace di raggiungere.

Governano la velocità determinati principi fisici: raggio accorciato per azione più rapida, arco più lungo per maggiore impulso, centramento del peso per velocità in rotazione, movimenti sequenziali ma concentrati per moltiplicare la velocità. Il problema che l'atleta deve risolvere a livello individuale è quale tipo di velocità sia più utile al suo metodo di lavoro.

Spesso è più importante il momento in cui il colpo viene portato che non la velocità con cui viene sferrato.

# TEMPISMO

**La velocità e il tempismo sono complementari, e la velocità nel portare un colpo perde gran parte del suo valore se il colpo non viene sferrato con tempestività.**

## TEMPO DI REAZIONE

Il tempo di reazione è il tempo che passa fra lo stimolo e la risposta.

*Più esattamente può essere definito nei due seguenti modi:*

1. Il tempo che intercorre fra la comparsa dello stimolo e l'*inizio* del movimento muscolare.
2. Il tempo che intercorre fra la comparsa dello stimolo e il *completamento* di una contrazione muscolare semplice.

Entrambe le definizioni includono il tempo che occorre per percepire. Se la percezione è una cosa semplice (percezione di uno sparo o visione di una bandiera sventolante), la sua velocità può migliorare di poco. Per diminuire il tempo della risposta si possono perfezionare le tecniche del movimento preparatorio.

**Rivolgere l'*attenzione* all'atto motorio *(coscientizzazione)* può ridurre il tempo di reazione. La seconda definizione include anche la velocità della contrazione muscolare.**

*La reazione totale consiste in tre elementi:*

1. il tempo necessario perché lo stimolo giunga a destinazione (orecchio, occhio, corpuscoli tattili ecc.), più
2. il tempo necessario perché il cervello invii l'impulso ai muscoli in causa attraverso i neuroni, più
3. il tempo necessario perché i muscoli, ricevuto l'impulso, entrino in azione.

*Il tempo di reazione aumenta nelle seguenti condizioni:*

1. assenza di allenamento di qualsiasi genere
2. stanchezza
3. assenza di concentrazione, distrazione
4. stato di nervosismo (collera, timore ecc.).

*Il tempo di reazione dell'avversario aumenta:*

1. immediatamente dopo la fine di una manovra
2. quando gli stimoli si accumulano
3. durante la inspirazione
4. quando risparmia energia (riguarda l'atteggiamento interiore)
5. quando si distrae (attenzione o occhi)
6. quando manca di equilibrio fisico o psichico.

Riscaldamento, condizione fisiologica e grado di motivazione, tutto influenza il tempo di reazione.

## TEMPO DI MOVIMENTO

Il tempo di movimento può essere paragonato al «tempo di scherma». Un periodo del tempo di scherma *(temps d'escrime)* è il tempo di cui lo schermidore ha bisogno per compiere un movimento semplice. Può essere un solo movimento del braccio o un passo in avanti.

Il tempo necessario per fare un movimento semplice dipende dalla velocità propria dello schermidore.

Sono esempi di mosse eseguite *tempestivamente:* attacco inaspettato o disarmo dell'avversario, cioè rimozione della spada o del fioretto mentre l'avversario è in procinto di attaccare.

Non è necessario che l'azione tempestiva sia veloce o violenta. Un movimento che nasce dall'immobilità, cioè che non è preceduto da preparazione e viene eseguito *con fluidità e senza esitazione,* può risultare tanto inaspettato da colpire l'avversario prima che esso abbia il tempo di mettersi in guardia.

*Fà perdere all'avversario un tempo di movimento:*

1. ostacolandolo per alterarne il ritmo,
2. controllandolo (immobilizzazione),
3. inducendolo a compiere una mossa preliminare nella prima metà dell'attacco,
4. stornando il suo movimento e umiliandolo.

Un'azione, anche se tecnicamente perfetta, può venire frustrata dai colpi tempestivi dell'avversario. Perciò è essenziale attaccare esattamente nel momento in cui l'avversario, per ragioni psichiche o fisiche, non può evitare il colpo.

Quindi tempismo significa capacità di individuare il momento giusto e di approfittarne per agire.

- Un colpo può venire assestato mentre l'avversario si prepara a muoversi o progetta di farlo;
- Può raggiungerlo mentre è teso perché sta vacillando;
- Può raggiungerlo mentre è nel pieno del movimento;
- Può venire assestato mentre l'avversario è distratto, mentre si sta deconcentrando.

Il momento ideale per colpire può venire individuato istintivamente o essere provocato.

**Il buon lottatore deve fiutare la possibilità di colpire più ancora che percepirla.**

*Esercizi atti a migliorare la «tempestività»:*

1. Esercitati rispettando la distanza appropriata
2. Attacca mentre il tuo partner cambia posizione o sta arretrando la sua «arma»
3. Ostacola il tentativo di impegno dell'avversario con un *affondo elusivo* o un attacco tempestivo. L'affondo elusivo va adottato contro l'impegno semplice, semicircolare e circolare.

Mira a colpire rapidamente, non sacrificare la velocità alla potenza. La violenza di un calcio e di un pugno dipende da due cose: a) dalla potenza, b) dalla tempestività. La tempestività è parte integrante della potenza, mentre non è vero il contrario. Per colpire violentemente non sono necessari forza o peso. *Il segreto sta nel colpire al momento giusto.*

**Il segreto per colpire sodo sta nel tempismo.**

Nel pugilato il tempismo è l'arte di colpire l'avversario *nel preciso momento in cui avanza* o viene indotto ad avanzare. Il buon lottatore precede sempre l'avversario di «una lunghezza di naso» e, appena può, prende l'iniziativa e *influenza la reazione* del partner. Perciò le sue azioni *hanno* sempre *uno scopo* e sono decise, *mai esitanti. Ciò richiede fiducia in se stessi. Nessuno, ripeto, nessuno riesce a colpire sodo, anche se colpisce al momento giusto, se non ha assoluta fiducia nella propria abilità.*

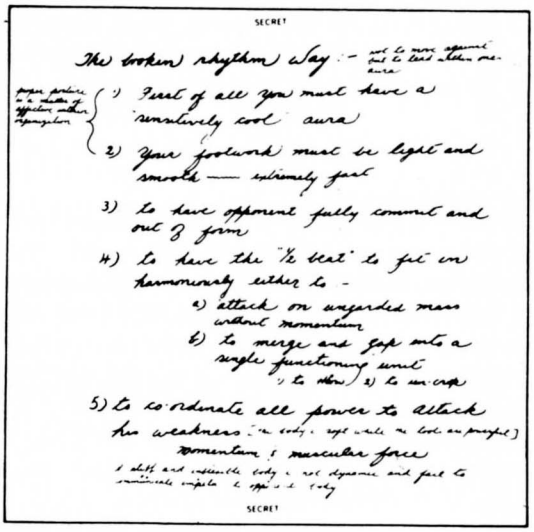
## RITMO SPEZZATO

Generalmente due lottatori di uguale abilità sanno eseguire i reciproci movimenti e, a meno che la loro velocità non sia molto diversa, sono praticamente pari. I loro movimenti di attacco e di difesa sono pressoché sintonizzati. Si susseguono in modo tale che ogni movimento è cronologicamente condizionato da quello che lo precede. Benché acquisti vantaggio quello dei due che attacca, tale vantaggio può essere annullato da una superiore velocità. Però quando il ritmo viene spezzato la velocità non è più l'elemento determinante ai fini del successo dell'attacco o contrattacco. Quando il ritmo è ben avviato i due atleti sono portati a seguirlo. Quello dei due che riesce ad interromperlo, mediante una lieve esitazione o con un movimento a sorpresa, può sferrare l'attacco o il contrattacco con velocità moderata. L'avversario continua a muoversi secondo il ritmo precedente e viene colpito prima che sia riuscito ad adeguarsi al cambiamento. Un colpo sferrato al momento giusto è efficacissimo perchè coglie l'avversario impreparato.

Il tempismo è più un problema psicologico che un problema atletico vero e proprio. L'interruzione del ritmo è resa possibile dal fatto che *la vittima per una frazione di secondo continua a compiere i movimenti seguendo il ritmo che è stato improvvisamente spezzato.*

Qualche volta il ritmo può venire interrotto mediante un attacco con movimenti minacciosi (finte). *Se l'avversario cerca di parare le finte senza modificare il suo ritmo,* puoi interromperlo e creare l'occasione per l'attacco vero con l'aiuto di una leggera esitazione. Ma puoi spezzare il ritmo anche mentre l'avversario ti sta attaccando o compie movimenti minacciosi a sua volta — prima reagendo come esso si aspetta che tu reagisca e poi contrattaccando all'improvviso, quando crede che tu reagisca e poi contrattaccando all'improvviso, quando crede che tu abbia abboccato. Riuscirai a colpirlo perché, siccome continua a minacciarti, non si aspetta di dovere far fronte alla necessità di difendersi. In generale, qui tempismo significa che tu

introduci l'attacco o il movimento quando l'avversario ha iniziato la preparazione. Sicché essere tempestivi significa approfittare del brevissimo intervallo che precede il *riaggiustamento* (alla difesa) dell'avversario.




*Ritmo di uno e mezzo*

**Una cadenza correttamente valutata consente il controllo di qualunque colpo.**

Qualunque attacco sferrato mentre l'avversario si sta movendo è detto attacco col ritmo di uno e mezzo. Dopo aver addormentato l'avversario eseguendo movimenti a pieno ritmo o inducendolo ad adottarlo, puoi svegliarlo dalla «trance» assestandogli un colpo a metà del suo movimento. La spezzatura del ritmo coglie spesso l'avversario psichicamente e fisicamente impreparato, incapace di difendersi.

## CADENZA

La velocità regolata in modo da far coincidere la propria con quella dell'avversario è detta «cadenza». La cadenza è il ritmo specifico con cui viene eseguita una successione di movimenti.

Una cadenza correttamente valutata consente il controllo di qualunque colpo. Questo controllo permetterà al lottatore di selezionare i movimenti di offesa e di difesa con maggiore agio. Ricorda, se vuoi colpire l'avversario, *evita la difesa.* L'eccessiva velocità può far coincidere i tuoi movimenti con le parate dell'avversario. In tal caso «pari te stesso».

L'ideale è di *riuscire ad imporre* la propria cadenza. Lo si può fare modificando di proposito la cadenza dei propri movimenti. Per esempio, in un attacco complesso (composito) si può adottare un certo ritmo nelle finte inducendo l'avversario a seguirlo.

Puoi condurre l'avversario se lo superi in velocità. In altre parole, se sei più veloce, è lui che deve cercare di continuo di mettersi alla pari con te. Puoi mantenere il vantaggio raggiunto se rimani più veloce. La tua condotta agirà psicologicamente sull'avversario, che, sentendosi succube della tua volontà, perderà la fiducia in se stesso.

La preparazione mediante una serie di finte e falsi attacchi eseguiti con ritmo normale serve a far credere all'avversario di essere efficiente. Lo abitua a reagire secondo una cadenza diversa da quella che adotterai nell'attacco vero, che viene sferrato con movimenti *improvvisamente accelerati.*

Una variazione di cadenza molto efficace è il *rallentamento* (invece dell'accelerazione) dell'azione finale di un attacco o di una risposta compositi. Può essere descritta come segue: il colpo viene arrestato e poi proseguito quando l'avversario abbandona la traiettoria minacciata per un'altra nella speranza di trovare la mano.

La velocità, applicata *al momento opportuno,* insieme alla cadenza correttamente valutata, rendono molto probabile il successo di un colpo.

## TEMPO

Il successo di un movimento, di difesa o di offesa, dipende dal momento in cui viene eseguito. **Dobbiamo *sorprendere* l'avversario e approfittare del momento in cui *non sa che pesci pigliare.***

**È detta *«tempo»* la *piccola frazione di secondo* (un colpo in una cadenza) più favorevole all'esecuzione di un'azione efficace.**

I momenti giusti per attaccare sono quelli in cui *sul piano psicologico* agisce il fattore sorpresa, su quello fisico il fattore impotenza. Agire *«in tempo»* significa *saper cogliere il momento nel quale l'avversario è psichicamente e fisicamente debole.*

Offre occasione di intervenire tempestivamente anche l'avversario che compie un movimento conscio: che fa un passo avanti, che invita ad attaccare, che si caccia in un

guaio ecc. In questi casi, attaccalo *quando esegue il movimento, perché finché non lo ha portato a termine non può passare alla difesa.* Ma attento alle false occasioni di «tempo» che l'avversario potrebbe offrirti per trarti in inganno.

Attacca quando il tuo avversario è *assorto,* sta preparando il suo attacco, quando avanza, evita di toccarti, sta modificando la sua difesa, tutti momenti che richiedono concentrazione e vigilanza continue.

La concentrazione può venire graficamente rappresentata con una curva parabolica. Attacca il tuo avversario quando la curva volge al basso, nei momenti in cui è titubante.

Il fattore decisivo per il successo di un'offensiva è la scelta del «tempo». Sviluppa questa capacità. Se l'attacco viene sferrato «fuori tempo» nemmeno la tecnica più perfetta e la velocità del fulmine possono renderlo efficace.

Il «come» è importante, ma ai fini del successo sono indispensabili il «perché» e il «quando».

**COLPO D'ARRESTO**

Quando la distanza è notevole l'attaccante necessita di una sorta di preparazione. Quindi attaccalo mentre si prepara ad attaccarti.

Il colpo d'arresto è un colpo «a tempo» sferrato nello stesso momento in cui l'avversario sta eseguendo un attacco. *Esso anticipa* (prevede) la linea finale dell'attacco e la *intercetta,* e viene assestato in modo che l'esecutore è coperto, o perché è in linea dietro il colpo o per copertura supplementare. Per assicurare il successo deve «anticipare» correttamente, essere tempestivo e preciso.

In sostanza il colpo d'arresto ferma l'avversario mentre sviluppa l'attacco. Può essere diretto o indiretto. Può venire eseguito mentre l'avversario fa un passo avanti per tirare un calcio o un pugno, mentre è intento a studiare finte o fra due mosse di una combinazione complessa.

*Il colpo d'arresto va eseguito:*

1. mentre l'avversario fa un passo avanti per preparare l'attacco
2. per fermare il suo attacco mentre il suo braccio è ancora flesso
3. quando l'avversario fa una finta a distanza esponendo la guardia
4. contro un attacco eseguito con movimenti della mano ampi o mal diretti
5. prima dell'immobilizzazione (colpo d'arresto diretto o indiretto)
6. sulla prima finta dalla posizione di guardia, prima di sferrare il vero attacco.

Il colpo d'arresto è un ottimo mezzo per difendersi da un avversario (e in particolare dalle sue parti avanzate e dalle sue linee esposte) che attacca da lontano senza coprirsi sufficientemente o che si sta avvicinando troppo.

Per sferrare un colpo d'arresto efficace è necessario valutare bene il *tempo* e la *distanza.* Di solito lo si esegue con un affondo o un calcio diretti, ma può anche far parte di un disimpegno o di un controdisimpegno o di una schivata (tuffo o slittamento).

Qualche volta il colpo d'arresto necessita di una certa angolazione per poter dominare la mano dell'avversario.

Spesso il colpo d'arresto obbliga a fare un passo avanti per arrivare a segno. È consigliabile, quanto meno, sporgersi in avanti come per incontrare l'avversario.

Il colpo d'arresto è utile e sicuro in particolare per fermare gli attacchi introdotti da un passo avanti, nei quali il margine di tempo da sfruttare è maggiore che negli attacchi non preceduti dal passo.

**Perciò possiamo dire che in generale il colpo d'arresto è la manovra migliore per interrompere la *preparazione col passo.***

Esercitati per essere costantemente preparato ad eseguire un colpo d'arresto nel corso di qualsiasi momento di una fase. Un colpo d'arresto bene introdotto non solo permette di vanificare molti colpi validi, ma esercita un effetto terribilmente demoralizzante su un avversario forzuto e sicuro di sé. Allenati ad eseguire il colpo d'arresto con grande *velocità* e grande *precisione* da *svariate angolazioni.*

## CONTRATTEMPO

**Attaccare senza prima essersi assicurati il controllo del tempo di movimento e della posizione della mano dell'avversario è da sprovveduti.**

Quindi un lottatore intelligente si serve, con pazienza e sistematicità, di ogni mezzo di cui dispone per provocare un colpo d'arresto. Il colpo d'arresto porta la mano o la gamba dell'avversario nel suo spazio d'azione e gli dà la possibilità di controllarla.

L'attacco per seconda intenzione, e *«in contrattempo»*, è un movimento *premeditato* che in genere viene adottato contro gli avversari che hanno l'abitudine di tentare colpi d'arresto o attacchi dentro l'attacco, cioè di attaccare appena il partner compie qualsiasi movimento di offesa.

Il «contrattempo» è la strategia mediante la quale si induce (o provoca) l'avversario ad attaccare «in tempo» allo scopo di impossessarsi o di liberarsi della sua mano «in contrattempo», e poi attaccare o rispondere. Consiste non tanto nel provare il colpo d'arresto quanto nello stornare la parata con perfetta tempestività. È necessario individuare la velocità di reazione e la cadenza dell'avversario.

Per ridurre al minimo il pericolo di venire colpiti nello spazio d'azione dell'avversario e per poter eseguire il movimento finale della sequenza in contrattempo (la risposta) bisogna valutare bene la distanza.

Il successo del movimento in contrattempo dipende in forte misura dalla capacità di nascondere le proprie intenzioni e di indurre l'avversario ad eseguire il colpo d'arresto con convinzione, affinché, quando il colpo viene parato, esso abbia scarsa possibilità di riprendere la produzione di guardia prima che la risposta arrivi a segno.

*Il colpo d'arresto può venir provocato in vari modo:*

- invitando l'avversario (semplicemente esponendo il bersaglio)
- eseguendo finte senza coprirsi
- mediante falsi attacchi con un mezzo allungo o un semplice passo avanti

Può essere proficuo rispondere opponendosi: immobilizzando il colpo d'arresto o altre «armi» dell'avversario, o con attacchi «evasivi» (cioè variando le posizioni del corpo o mediante attacchi indiretti).

Attenzione ai falsi colpi d'arresto, altrimenti l'avversario parerà la risposta e sferrerà una controrisposta. (Potrebbe indurre ad agire in contrattempo fingendo una predilezione per i colpi d'arresto).

Attacchi e risposte, anche se ben pianificati e ben condotti, generalmente falliscono se non vengono eseguiti nel momento giusto (tempismo) e con la giusta velocità (cadenza). Offre un esempio di corretta scelta del momento l'attacco mediante disimpegno. Dalla posizione di guardia normale un disimpegno può venire parato spostando lateralmente la mano in azione di pochi centimetri, mentre la mano dell'attaccante deve compiere un tragitto più lungo, di parecchi centimetri, per raggiungere il bersaglio. Questa disparità di tempo peggiorerà se l'attacco viene diretto contro la parte del bersaglio verso la quale la mano del partner si sta già movendo per chiudere la traiettoria.

*È ovvio che* — onde poter superare lo svantaggio di tempo e di spazio — *l'attacco va diretto tempestivamente contro la parte del bersaglio dalla quale si sta movendo la mano dell'avversario, cioè in una traiettoria che si sta aprendo, piuttosto che in una linea che si sta chiudendo.*

**Un momento ottimo per attaccare è anche quello *nel quale l'avversario sta preparando un attacco.* In quel momento la sua attenzione e i movimenti delle sue mani sono concentrati più sull'attacco che sulla difesa.**

Un attacco sulla preparazione può essere efficace quando l'avversario bada a conservare la distanza di sicurezza ed è difficile da raggiungere perché arretra appena si fa un movimento di offesa. L'attacco può venire eseguito dopo avere attirato l'avversario nel proprio spazio d'azione e averlo indotto a preparare un attacco facendo un piccolo passo indietro.

L'attacco sulla preparazione non va confuso con l'attacco dentro l'attacco. Il primo ha luogo durante la preparazione, *prima* che l'avversario *inizi* ad attaccare, mentre il secondo è in realtà un movimento di contro-offensiva. Perché l'attacco sulla preparazione abbia successo è necessario saper individuare la distanza e il momento adatti.

## STATO D'ANIMO

Lo stato d'animo dell'atleta nel momento in cui affronta la prova determina il grado di tensione che esso porterà nell'incontro. L'atleta non troppo teso prima dell'incontro è sicuro di sé, calmo e rilassato. È nello *«stato d'animo del vincitore»*. Si ritiene assolutamente all'altezza della situazione che sta per affrontare. Per molti atleti sentirsi cam-

pioni è una «necessità psicologica». Forti di precedenti successi e avendo perfettamente digerito le precdenti sconfitte, si sentono a lo perfetto agio, nel loro elemento, come lucci fra le carpe.

Prima dell'incontro l'atleta spesso accusa una specie di languore, di vuoto allo stomaco, può avvertire nausea e vomitare — il cuore gli batte forte e può accusare dolore in corrispondenza delle reni. Se è pratico, sa che questi *non sono indizi di debolezza interiore, ma* sintomi *di potenziamento* delle capacità interiori. Essi indicano che *l'organismo si prepara ad un'attività violenta.* infatti il lottatore che prima dell'incontro avverte un senso di euforia probabilmente è insufficientemente all'altezza del combattimento. Tale condizione è definita *«poussée adrenalinica»,* stato caratterizzato da aumento dell'attività delle capsule surrenali stimolate dalla situazione competitiva.

Se non hai imparato a controllare le emozioni nei momenti critici dell'incontro, quando la tensione emotiva è al colmo, esse comprometteranno la tua capacità di resa. I tuoi muscoli saranno costretti a vincere la resistenza opposta dai muscoli antagonisti eccessivamente tesi e i tuoi movimenti saranno goffi e legnosi. Per imparare a dominarti, durante l'allenamento affronta le situazioni più disparate.

L'esperienza insegna che l'atleta che non si sforza oltre i limiti della sua capacità di resa può resistere per tutto il tempo necessario. Vale a dire: lo sforzo ordinario non esaurisce l'enorme riserva di forza latente nel corpo umano. Costringono l'organismo ad attingere a questa riserva di energia straordinaria lo sforzo eccessivo, le forti emozioni e la decisione di vincere ad ogni costo. Perciò l'atleta che ha deciso di vincere, anche se è realmente sfinito, può resistere quasi all'infinito. Lo stato d'animo di chi si dice: «puoi vincere se lo vuoi veramente», è indizio di una volontà di vittoria costante. Pur di vincere, nessuna sofferenza, nessuno sforzo sono ritenuti troppo duri. Tale stato d'animo si instaura solo quando la vittoria è collegata con l'ideale dell'atleta.

Il professionista deve imparare ad agire con la massima velocità in ogni momento, a non illudersi di potersi «scatenare» solo quando arriva il momento. Il vero competitore è l'atleta che dà tutto se stesso sempre. Di conseguenza esso opera prodigandosi al massimo in ogni momento e così facendo forma dentro di sé lo *stato d'animo* di chi non si risparmia mai. Perché si instauri tale stato d'animo il professionista deve operare più a lungo, più duramente e con maggiore velocità di quanto normalmente richiesto.

*Attingi al tuo stato d'animo per potere:*

1. schivare i colpi movendoti con grande leggerezza (ma non passivamente!)
2. sferrare attacchi demolitori
3. sviluppare velocità
4. acquistare dinamismo
5. ingannare l'avversario
6. sviluppare immediatezza
7. sviluppare una perfetta disinvoltura.

**Il vero competitore dà tutto se stesso in ogni momento.**

*Prima che affrontassi lo studio di quest'arte, per me un pugno era precisamente un pugno, un calcio era precisamente un calcio. Dopo avere studiato quest'arte, per me un pugno non è stato più un pugno, un calcio non è stato più un calcio. Adesso che conosco quest'arte so che un pugno è precisamente un pugno e che un calcio è precisamente un calcio.*

Il pugilato occidentale, poiché considera illecite o «sleali» alcune tattiche, espone a rischi eccessivi, mentre le arti marziali, nelle quali non è proibito colpire nessuna parte del corpo (il bersaglio è l'intero corpo), sono in confronto superprotettive. Tuttavia la regola in esse vigente, che impone di arrestare gli attacchi a parecchi centimetri dal bersaglio, comunica un senso sbagliato della distanza. Questa regola, per la quale, invece della tempestiva esplosione attraverso il bersaglio mobile, si «solleva polvere» davanti allo stesso, fa sì che vengano trascurate le tattiche evasive (le schivate). Esse sono parte di un'arte aggressiva proprio come sono parte del pugilato. Slittamenti, tuffi, oscillazioni sono tutti una sorta di difesa offensiva senza abbandono della distanza di sicurezza.

Nell'incontro realistico, totale, dobbiamo ricorrere ad entrambe le suddette tattiche. Dobbiamo mantenere la distanza di sicurezza e ricorrere alle tattiche evasive. Da sola nessuna delle due può garantire il successo dell'incontro.

Nelle arti marziali (combattimento totale, senza regole restrittive) le tattiche evasive combinate con manovre offensive possono venir adottate durante l'esteso impegno finale dell'avversario e durante gli intervalli fra due manovre incalzanti da parte sua. Queste tattiche serviranno a sottrarre l'iniziativa all'aggressore o introdurranno una manovra di immobilizzazione.

Per essere efficace l'attacco deve consistere in *pugni assestati con la mano avanzata,* di *finte* e di *contromanovre sostenuti da mobilità, pressione* e *strategia.*

Il buon pugile sa togliere l'iniziativa all'avversario tirando colpi velocissimi e inducendolo — per mezzo di finte — a rispondere con pugni che vanno a vuoto. L'insuccesso gli fa perdere l'iniziativa e lo rende facile bersaglio dell'avversario che gliel'ha sottratta.

Nel pugilato l'abilità (e la scienza) consiste nel saper ingannare e confondere l'avversario. Per acquistare questa capacità devi imparare ad assestare pugni, calci e sventole di ogni genere e devi sapere quando e dove ogni tipo di colpo va assestato. Metti a punto efficaci combinazioni di pugni (e/o calci). Quando ti sarai esercitato a lungo riuscirai a mettere in ogni pugno (e calcio) tutta la forza di cui disponi. Devi saper tirare la sventola giusta al momento giusto, automaticamente.

Quando avrai imparato a colpire automaticamente, i tuoi pugni (e calci) diventeranno istantanei e la tua mente sarà libera di pianificare l'incontro conformemente agli sviluppi e alle situazioni che si presenteranno. Puoi raggiungere questo punto di evoluzione solo sottoponendoti al lungo allenamento necessario. Questa sfacchinata è la cosa più valida che il pugilato ha da offrire.

Per sferrare un attacco strategico, che richiede velocità, capacità di simulazione, tempismo e capacità di valutazione, usa tutti gli elementi dell'attacco. Sono gli strumenti del maestro-artigiano, che li amalgama in attacchi perfetti.

Egli padroneggia tecniche che disorientano e confondono l'avversario creando più aperture. Gli tende trabocchetti. Combina i colpi con le finte facendoli sembrare la stessa cosa. Attira a sé l'avversario *costringendolo a fare tutto ciò che vuole.* Mediante manovre difensive e mosse accorte, *gli fa perdere l'equilibrio.* Il pugile maestro sa indurre l'avversario a combattere da vicino e conosce il valore del corpo a corpo. Ha sviluppato a tal punto la sua *fluidità* e *mobilità* che riesce a passare dall'attacco alla difesa con estrema disinvoltura. Infine è abilissimo nel contrattaccare perché sa *quando deve attaccare* e *quando deve lasciare che sia l'avversario ad attaccare.* Perciò l'attacco scientifico non è una materia semplice, ma per riuscire efficace esige anni di studio e di esercizio.

L'attacco ha luogo secondo quattro metodi fondamentali: colpi con gli arti avanzati, finte, provocazione e corpo a corpo.

## COLPI CON GLI ARTI AVANZATI

Il provetto attaccante deve conoscere il valore del *colpo diretto.* Deve sapere cosa può succedere dopo ogni iniziativa. Si rende conto del fatto che ogni colpo assestato con l'arto avanzato determina un'apertura, che per ogni apertura esiste un contrattacco e che per ogni contrattacco esiste una parata (o un'azione in contrattempo). Sa tutto ciò, ma sa anche *come* e *quando* può colpire con relativa sicurezza.

Se il colpo sferrato con la mano avanzata si associa a una buona guardia con la mano arretrata e a un movimento laterale, le aperture che si creano abitualmente sono inutilizzabili.

## FINTE

Il ricorso alle finte è caratteristico del lottatore esperto. Per praticarle devi servirti contemporaneamente — in un unico sforzo — di occhi, mani, tronco e gambe. Le finte sono vere e proprie esche, e se l'avversario cerca di aggiustare la sua difesa approfitta delle aperture che ne derivano. Ricorri alle finte anche per scoprire il modo di reagire dell'avversario ai vari movimenti.

**Il maestro è abile soprattutto nell'attaccare ingannando.**

Le finte creano aperture soltanto momentanee. Per poterne approfittare devi avere riflessi prontissimi o prevedere le aperture che una determinata finta creerà. Tale capacità si acquisisce con la pratica, con l'esercizio prolungato. Solo l'esecuzione materiale di numerose finte contro avversari di vario tipo può insegnare a praticarle. Se una finta crea una determinata apertura, quest'ultima va utilizzata solo nel caso che consenta un colpo netto, sicuro. Il lottatore provetto, poiché sa quali aperture produrrà la sua finta, inizia l'azione già prima che l'apertura si produca.

**Fra due lottatori dotati della stessa velocità, della stessa forza e della stessa prontezza avrà la meglio quello più abile nell'eseguire finte.**

Gli elementi essenziali della finta sono *rapidità, varietà, capacità di simulazione* e *precisione.* Il colpo che segue dev'essere secco e deciso. Se viene praticata troppo frequentemente sempre la stessa mossa l'avversario può pianificare un contrattacco specifico.

Le finte sono meno necessarie contro un lottatore poco esperto che contro un avversario abile.

**Nel pugilato vige il principio che la miglior difesa è l'attacco.**

## PROVOCAZIONE

La provocazione è una stretta alleata della finta. Mentre nella finta si viene a creare un'apertura, nella provocazione viene esposta una parte del corpo affinché l'avversario assesti un determinato colpo, al quale poter rispondere con un determinato contro-colpo.

Saper fingere di offrire l'opportunità di attaccare tenendosi pronti a contrattaccare è una capacità e una fase del combattimento che pochi sviluppano. Molti lottatori non vogliono prendere l'iniziativa. In questi casi riuscire a costringerli ad attaccare diventa molto importante.

## CORPO A CORPO

È l'arte di combattere a brevissima distanza. Occorre abilità sia per indurre l'avversario ad avvicinarsi sia per impedirgli di disimpegnarsi. Per poter combattere a brevissima distanza è necessario saper schivare: slittare, far oscillare il busto in tutte le direzioni, nonché provocare ed eseguire finte.

Date le numerose variabili, la lotta è una disciplina che richiede precisione. È evidente quindi che ogni colpo andrebbe preparato con cura e pazienza. Invece fatalmente viene iniziata con un piano standardizzato. Rimani vigile, ma sii sempre flessibile.

# ALCUNE ARMI DEL JEET KUNE DO

**TECNICHE DI GAMBE**

A. *CALCIO LATERALE (eseguito principalmente con la gamba avanzata)*

1. Calcio laterale verso il basso (contro stinco/ginocchio e coscia)
2. Calcio laterale parallelo (contro costole, stomaco, reni ecc.)
3. Calcio laterale verso l'alto
4. Calcio laterale alto angolato (con gamba destra contro parte avanzata sinistra e viceversa)
5. Calcio laterale basso angolato
6. Calcio laterale a goccia scivolato (affondo verso l'alto o parallelo)
7. Calcio laterale contro stinco/ginocchio con passo indietro (contrattacco)
8. Calcio laterale con salto
9. Colpo (calcio) d'arresto rovesciato contro stinco/ginocchio (con l'arcata plantare del piede arretrato)

B. *CALCIO IN AVANTI (o DIRETTO) CON LA GAMBA AVANZATA*

1. Calcio con le dita del piede (attacco o contrattacco contro l'inguine)
2. Calcio in avanti verso l'alto
3. Calcio in avanti medio (parallelo)
4. Calcio in avanti verso il basso
5. Calcio in avanti angolato
6. Calcio in avanti volante (contro ginocchio o polso)
7. Calcio in avanti con passo indietro
8. Calcio in avanti con salto
9. Pestata trasversale contro parte avanzata

C. *CALCIO IN AVANTI ROVESCIATO*

1. Calcio in avanti rovesciato alto
2. Calcio in avanti rovesciato medio
3. Calcio in avanti rovesciato basso
4. Calcio in avanti rovesciato angolato (alto, medio, basso)
5. Calcio in avanti con passo indietro
6. Pestata trasversale rovesciata

D. *CALCIO A GANCIO*

1. Gancio con la gamba avanzata (alto, medio, basso)
2. Gancio rovesciato (alto, medio, basso)
3. Gancio uno-due con gamba avanzata
4. Gancio uno-due rovesciato
5. Gancio doppio con salto
6. Gancio con passo indietro
7. Gancio verticale
8. Gancio invertito

E. *CALCIO INDIETRO CON AVVITAMENTO (o ROVESCIATA)*

1. Calcio indietro alto
2. Calcio indietro medio
3. Calcio indietro basso
4. Calcio indietro con passo indietro (contrattacco)
5. Calcio indietro con salto
6. Calcio indietro verticale
7. Calcio indietro a ruota (360°)

F. *GANCIO COL TALLONE (a gamba estesa o flessa)*

1. Gancio col tallone alto
2. Gancio col tallone medio
3. Gancio col tallone basso
4. Gancio uno-due col tallone avanzato
5. Gancio uno-due rovesciato col tallone arretrato

G. *AFFONDO COL GINOCCHIO (o GINOCCHIATA)*

1. Ginocchiata verso l'alto col ginocchio avanzato
2. Ginocchiata parallela col ginocchio avanzato
3. Ginocchiata verso l'alto rovesciata (ginocchio arretrato)
4. Ginocchiata parallela rovesciata (ginocchio arretrato)

**Devi portare il colpo giusto nel momento giusto, automaticamente.**

**TECNICHE DI MANO**

A. *STOCCATA (COLPO DI PUNTA CON LE DITA) CON LA MANO AVANZATA*

1. Stoccata da lontano (alta, media, bassa)
2. Stoccata da vicino - *poke*
3. Stoccata a cavatappi

B. *PUGNO E STOCCATA DIRETTI CON MANO AVANZATA*

1. Diretto alto
2. Diretto medio (contro il tronco)
3. Diretto basso
4. Deviato a destra
5. Deviato a sinistra
6. Diretto doppio

C. *GANCIO CON LA MANO AVANZATA*

1. Gancio alto
2. Gancio medio
3. Gancio basso
4. Gancio col pugno stretto
5. Gancio col pugno lento
6. Gancio a colpo di badile
7. Orizzontale
8. In avanti e in basso (a cavatappi)
9. Con la palma della mano

D. *CROSS CON LA MANO ARRETRATA*

1. Cross alto
2. Cross medio
3. Cross basso
4. Dall'alto in basso, *overhand* (a cavatappi o con il palmo della mano)
5. Verso l'alto, contro l'inguine

E. *COLPO COL DORSO DELLA MANO (MANROVESCIO)*

1. Manrovescio alto
2. Manrovescio medio
3. Manrovescio basso
4. Manrovescio verticale (verso l'alto, verso il basso)
5. Col braccio rigido (manrovescio largo)

F. *SVENTOLA CON UN QUARTO DI GIRO (arco accorciato)*

1. Col palmo della mano
2. Col dorso della mano
3. Rovesciata con un quarto di giro (mano arretrata)
4. Con le dita a ventaglio (sventagliata)

G. *MONTANTE*

1. Montante alto
2. Montante medio
3. Montante basso («bolo» contro l'inguine)
4. Rovesciato, col bordo della mano contro l'inguine

H. *ROVESCIATA CON AVVITAMENTO*

1. Con la parte bassa del pugno
2. Con l'avambraccio
3. Col gomito
4. Con doppio avvitamento

*MAZZOLATA (PUGNO A COLPO DI MARTELLO)*

1. Verso sinistra
2. Verso destra
3. Verso il basso

**TECNICHE DI GOMITO (GOMITATE)**

1. Gomitata verso l'alto
2. Gomitata verso il basso
3. Verso il basso con torsione
4. Gomitata indietro
5. Schiacciata verso destra
6. Schiacciata verso sinistra

**COLPI DI TESTA**

1. Allungo in avanti
2. Allungo indietro
3. Allungo verso destra
4. Allungo verso sinistra

**STRETTE**

1. Lotta:
   Strangolamento
   Sgambetti
   Immobilizzazioni
2. Judo:
   Bloccaggi delle articolazioni
   Soffocamenti
   Sfruttamento tempestivo dei principi della leva

**PREPARAZIONE SPIRITUALE**

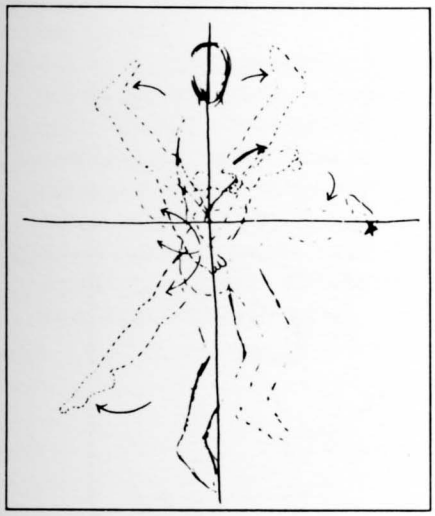
1. Krishnamurti
2. Zen
3. Taoismo

**ALLENAMENTO (CONDIZIONAMENTO)**

1. Generale:
   Corsa
   Flessibilità
2. Specifico:
   Pugilato
   Calcio
   Lotta
3. Sviluppo della forza:
   Pesi
   Apparecchi appositi

**ALIMENTAZIONE**

1. Corroborante
2. Dieta muscolare



Quali bersagli sono raggiungibili più facilmente e con maggiore sicurezza ed efficacia?

a) *Gancio:*
   (1) ginocchio frontale di avversario con parte destra avanzata;
   (2) inguine di avversario con parte destra avanzata;
   (3) mano di avversario con parte destra avanzata;
   (4) ginocchio di avversario con parte sinistra avanzata;
   (5) testa di avversario con parte sinistra avanzata.

(Nota: Ricorri al «senso del corpo» per colpire con forza bersagli non familiari, ma diretti, di avversari con parte destra o sinistra avanzata; tieni presente il gancio con la sinistra arretrata).

b) *Calcio laterale:*
   (1) stinco/ginocchio di avversario con parte destra avanzata;
   (2) stinco/ginocchio di avversario con parte sinistra avanzata.

(Nota: Nel corpo a corpo pestata verso il basso [contro collo del piede, stinco, ginocchio], anche col piede di traverso)

c) *Gancio rovesciato:*
   (1) ginocchio frontale di avversario, con parte sinistra avanzata;
   (2) ginocchio di avversario con parte destra avanzata.

d) *affondo in avanti con gamba avanzata:* mira al ginocchio, all'inguine;
e) *affondo in avanti con gamba arretrata* (sinistra);
f) *calcio di sinistro con avvitamento;*
g) *calcio a gancio verticale;*
h) *stoccata con le dita della mano destra* - 3 direzioni;
i) *stoccata con la destra* - 3 direzioni e dall'alto in basso;
j) *gancio con la destra* - dall'alto in basso;
k) *manrovescio con la destra* - dall'alto in basso;
l) *cross con la sinistra* - dall'alto in basso;
m) *pugno con la parte bassa della mano destra* (avanzata);
n) *pugno con la parte bassa della mano sinistra* (arretrata);
o) *possibili combinazioni di calci:*
   (1) sequenza naturale;
   (2) sequenza acquisita;
p) *possibili combinazioni di pugni.*

**Per essere efficace un attacco deve consistere in pugni tirati con la mano avanzata, finte e contromanovre sostenuti da mobilità, pressione e strategia.**

*Il Calcio di Parata del Savate* (pugilato tailandese) (forza circolare o ascendente)

a) Il ginocchio non deve avere la stessa mobilità del tronco;
b) Affondo contro l'arto avanzato e quello arretrato;
c) Dev'essere velocissimo (economico), poderoso (con naturalezza) e difficilissimo da schivare;
d) Normalmente viene sferrato col tallone. Esercitati a non perdere il contatto con l'avampiede;
e) Talvolta è necessario aggirare la parte avanzata per attaccare la gamba arretrata sulla quale grava il peso.

I calci debbono

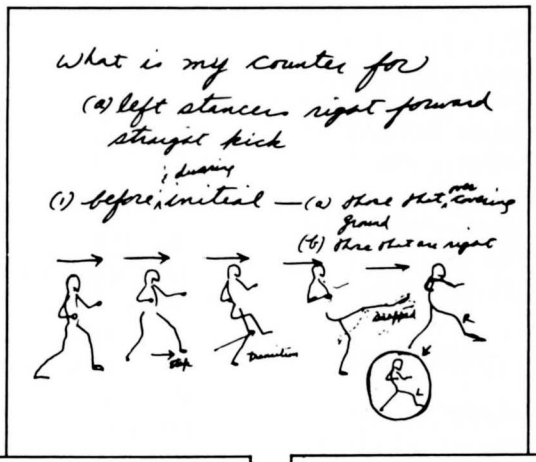
1) essere poderosi e sciolti; scioltezza sviluppata attraverso la pratica e mediante esercizi supplementari;
2) «aggiustare» l'altezza nell'introduzione;
3) essere improvvisi (economia nell'introduzione);
4) essere veloci e «morbidi»;
5) fondersi con ogni altro movimento;
6) essere diretti e istantanei;
7) essere precisi.

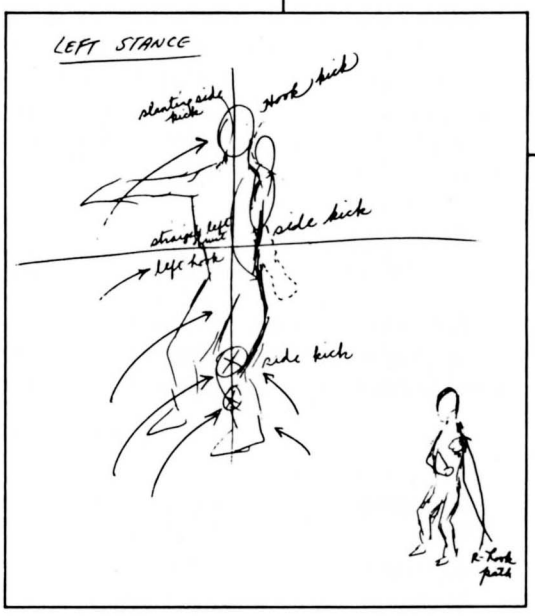
Funzioni dei calci lunghissimi:

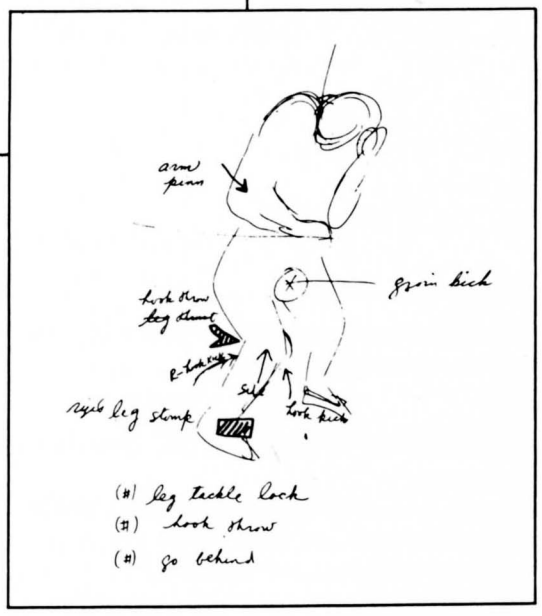
1) servono anzitutto a raggiungere i bersagli distinti;
2) fungono da strumento «demolitore»;
3) rendono possibile un altro calcio o un altro pugno (funzione ponte);

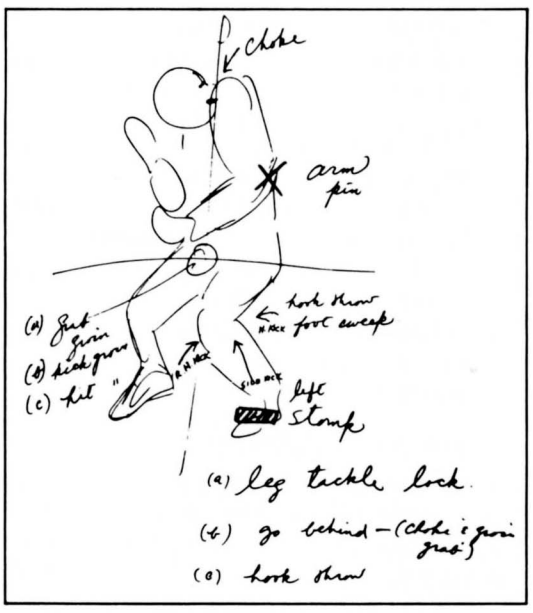
**Nelle arti marziali (combattimento totale, senza regole restrittive) dobbiamo combinare le tattiche evasive (difensive) con quelle aggressive.**

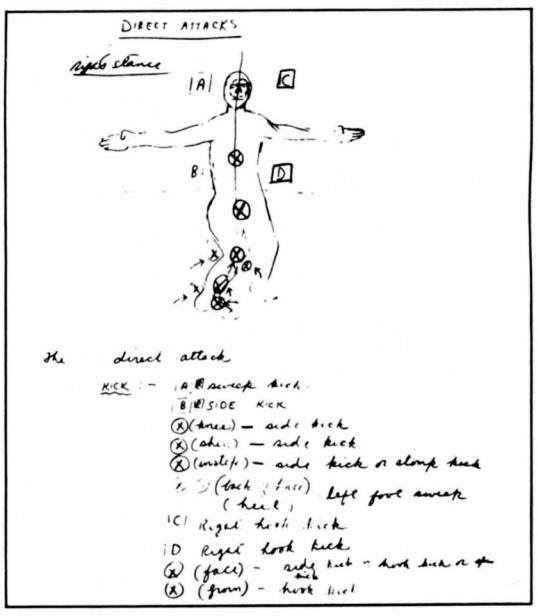
**Il pugilato occidentale, poiché occidentale, poiché considera illecite o «sleali» alcune tattiche, espone a rischi eccessivi.**



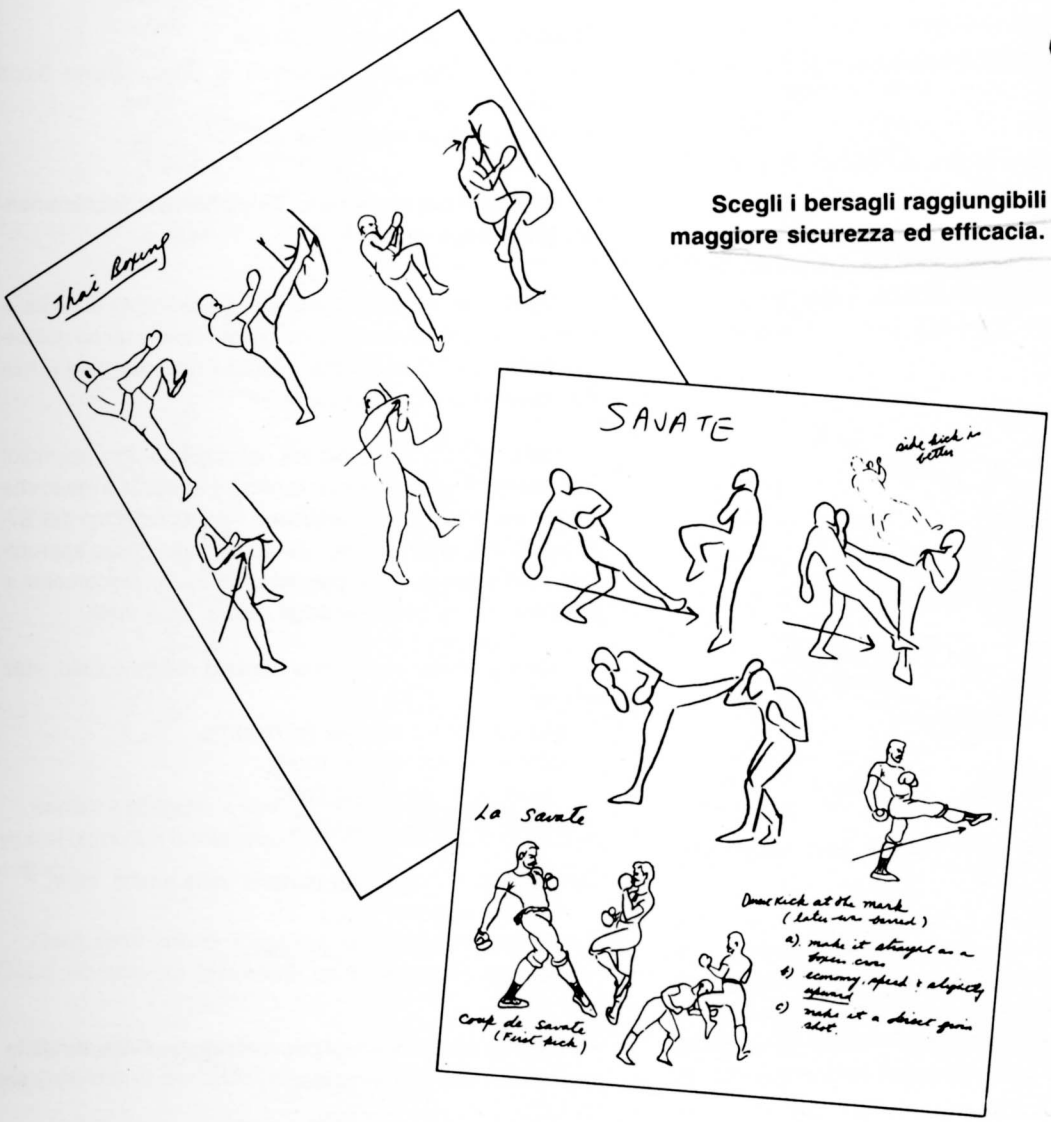



Adegua il calcio al tipo di avversario che hai di fronte.

L'allungo d'attacco (passo e slittamento e tutti i passi dell'attacco) deve:

1) rendere possibile la rapida riassunzione della posizione di guardia qualora l'attacco fallisca. Una perdita dell'equilibrio o del controllo, anche di modesta entità, può esporre per una frazione di secondo una parte del bersaglio;
2) consentire di guadagnare terreno (accorciare la distanza) rapidamente senza perdere il controllo;
3) cogliere l'avversario psichicamente o fisicamente impreparato;
4) una volta iniziato, dev'essere portato a termine con grande determinazione e velocità (potenza);
5) sapere sfruttare la distanza. Devi poter raggiungere il bersaglio con la gamba flessa per 3/4 o più, specie nell'attacco. È la distanza che rende possibile attaccare soltanto con un calcio;
6) essere aggraziato e vigile, simile al gioco di mano, ed esplodere con potenza devastante. Così debbono essere i calci del JKD.

**Scegli i bersagli raggiungibili più facilmente e con maggiore sicurezza ed efficacia.**



Sviluppa potenza sul posto:

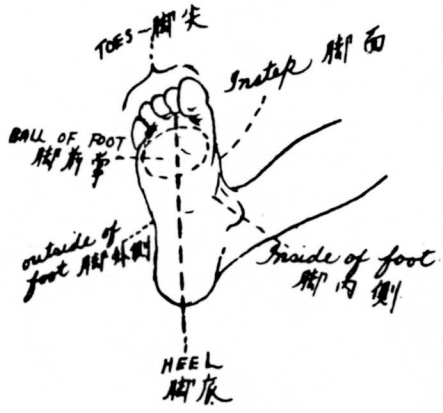
a) durante combinazioni con la stessa gamba:
   — gancio dall'alto in basso e calcio laterale contro stinco/ginocchio
   — gancio dall'alto in basso e angolato in dentro;
b) durante i calci alternando le gambe;
c) durante i ganci a distanza con progressivo allontanamento;
d) durante gli affondi del corpo a corpo:
   — per evitare di inciampare e per usare un potente strumento in più, sferra calci laterali verso il basso
   — tieni presenti le ginocchiate nel corpo a corpo e le pestate senza perdere l'equilibrio.

Comunica «senso del corpo» (distanza, tempismo, rilassamento ecc.) alla parte dell'arma lanciata contro un bersaglio mobile mentre ti muovi. Impara a *«dare il cambio»* alla parte dell'arma mentre sei in movimento.

a) Tallone - in avanti, di lato, di traverso (cross);
b) Avampiede (parte anteriore della pianta) - verso l'alto, in avanti, di lato;
c) Dita del piede;
d) Collo del pjede;
e) Entrambi i lati - movimenti laterali dei ganci, falciata, spazzata.

Combina i calci con tutte le fasi del lavoro di gambe:

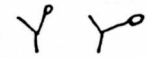
a) Avanzamento, tutti i tipi;
b) Arretramento, tutti i tipi;
c) Movimento circolare verso sinistra, tutti i tipi;
d) Movimento circolare verso destra, tutti i tipi;
e) Movimento parallelo.




Nota: Il calcio veloce, come il cobra, deve essere sentito e non visto.

Ricorri alla velocità per «sorprendere» il tuo avversario. Rilassa i muscoli antagonisti prima di sferrare il calcio, ma mettiti nello stato d'animo di «chi aspetta» piuttosto che in quello di «chi si prepara». Ricorri alla velocità per «arrestare» l'uscita dalla neutralità del tuo avversario.

«Sta' attento» a non esporti né all'inizio nella fase conclusiva dell'azione né mentre riassumi la posizione di guardia; sii *continuamente «vigile»* e rinforza la guardia con la mano.

Centro di equilibramento 

Introduzione:

a) scioltezza nella neutralità
b) partenza economica che si fonde con la neutralità
c) scioltezza dinamica e velocità «morbida» (fisica)

Fase intermedia:

a) vista acuta
b) neutralità
c) regolazione dell'equilibrio
d) difesa stretta

Fase conclusiva:

a) collisione tempestiva con la giusta parte dello strumento
b) scatenamento naturale della forza demolitrice coordinata

Ritorno alla posizione di guardia:

a) ritorno fluido alla neutralità o prosecuzione fluida dell'attacco
b) rinforzo della «vigilanza».

**Sfinisci il tuo avversario, fisicamente e psichicamente, facendogli male.**

Quali calci «veloci» con la gamba avanzata sono sicuri, fanno strada, intimoriscono l'avversario e fanno guadagnare terreno? Con quanta velocità li devi eseguire senza farli diventare innocui «buffetti»?

Nota: Ispirati alla stoccata del pugilato. Per esempio: non eseguire un gancio con la gamba arretrata a meno che tu non sia sicuro della distanza e della condizione dell'avversario. Fa' in modo che l'avversario non possa approfittare del fatto che sei impegnato. Sfiniscilo, fisicamente e psichicamente, procurandogli dolore: fagli male.

Tieni presenti i calci che partono dal ginocchio, vale a dire:
gancio contro inguine (in dentro);
gancio rovesciato (in fuori);
calcio a molla verso l'alto;
calcio a molla in avanti.

Tieni presenti i calci che partono dalle anche, cioè:
affondo laterale;
affondo indietro;
affondo in avanti.

**Tira un calcio veloce per «arrestare» l'«uscita dalla neutralità» del tuo avversario.**

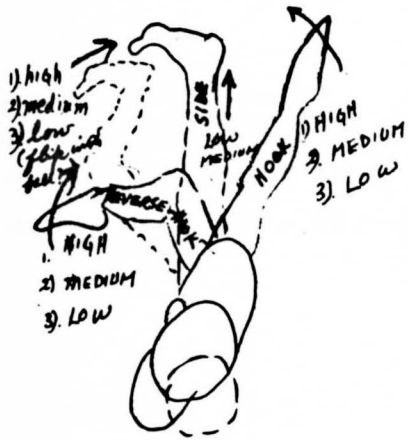
Per acquistare maggiore potenza, adotta il calcio a molla (che parte dal ginocchio), per acquistare maggiore velocità adotta il calcio che parte dall'anca e dal ginocchio. Provali entrambi da lontano, da media distanza (naturale) e da vicino.

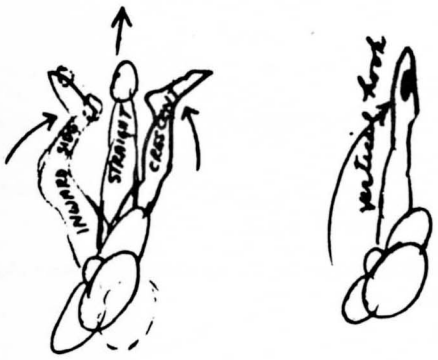
Quali calci veloci sono anche potenti e consentono un arretramento rapido? Quelli sferrati nella linea di movimento dell'avversario mentre tu ti muovi fuori dalla sua linea di forza rallentano l'azione dell'avversario.

Quali calci veloci bloccano l'avversario? Nota: Fa' in modo che non sia lui a bloccare te.

Quali calci nel corpo a corpo sono potenti e penetranti? Nota: Metti a punto «sequenze naturali» con la mano o la gamba.

Possibili posizioni angolate della gamba avanzata:



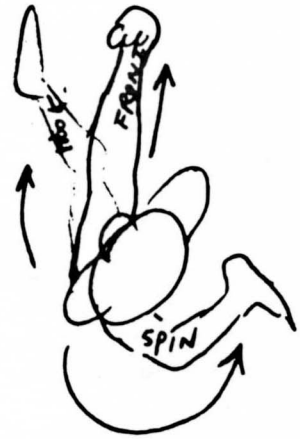




**Impara a dirigere la «forza devastante» «dove» si trova o si troverà il bersaglio. Fatti guidare dal «senso del corpo».**

Quali calci hanno maggiore potenza annientatrice? Quali riescono più facilmente ad atterrare l'avversario?

**Fa' in modo di sorprendere l'avversario nella giusta frazione di secondo.**

Possibili angolazioni della gamba arretrata:




CALCI - METODI

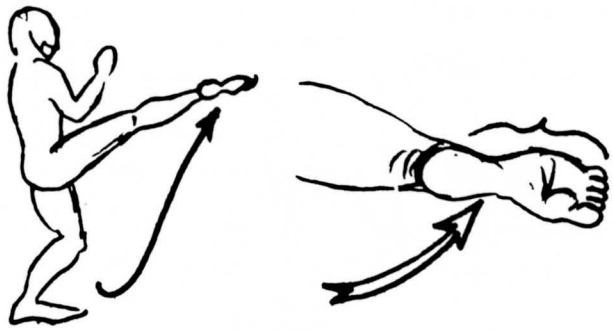
- verso l'alto (c. ascendente)
- verso il basso (c. discendente)
- da fuori in dentro
- da dentro in fuori
- diritto in avanti

*Esempi* di calci con la gamba avanzata:

*Calcio verso l'alto col collo del piede, contro l'inguine* (forza ascendente)
(da vicino e da media distanza)

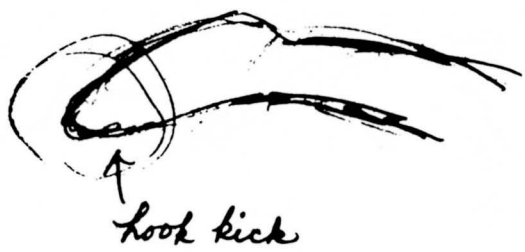
Nota: Prova a colpire con forza annientatrice le seguenti parti del corpo dell'avversario:
(1) stinco
(2) ginocchio
(3) inguine
(4) ?

*Gancio verticale* (forza ascendente)
(distanza media)



*Gancio* (da fuori in dentro)

alto - medio - basso da lontano (lungo) - da media distanza (medio) - da vicino (corto)




Quando ti sporgi bada a non perdere l'equilibrio e a recuperare la posizione.

APPRODO - dita del piede - collo del piede - parte anteriore della pianta - stinco - parte interna del piede

Devi sapere quali muscoli agiscono in questo calcio e come rendere flessibili le parti.

*Importante:* Rilassa i muscoli tempestivamente, ma non perdere la posizione; rimani vigile e tempestivo.

Tieni presente la possibilità di colpire stinco, ginocchio e collo del piede con la parte anteriore della pianta (avampiede).

*Gancio rovesciato* (da dentro in fuori)

*Calcio laterale* (orizzontale, verso l'alto, verso il basso, angolato in dentro)

Distanza: lunga, media, breve (pestata, pressione dall'alto in basso)

Nel combattimento: il calcio laterale sorte buoni effetti soprattutto quando è diretto in basso.

Sviluppa nel calcio laterale una sensazione di disinvoltura e di «comodità».

**Impara ad accorciare la distanza nel modo più efficace e a prevedere in tempo la mossa del tuo avversario.**

CALCI CONTRO STINCO/GINOCCHIO
Metodi:

— in avanti diritto
— in avanti in basso
— da dentro in fuori (come il gancio rovesciato)
— da fuori in dentro (come il gancio)

Stabilisci quali calci contro stinco/ginocchio sono progressivamente più lunghi:

— laterale
— gancio
— gancio rovesciato
— in avanti diretto (contro gamba anteriore e arretrata)

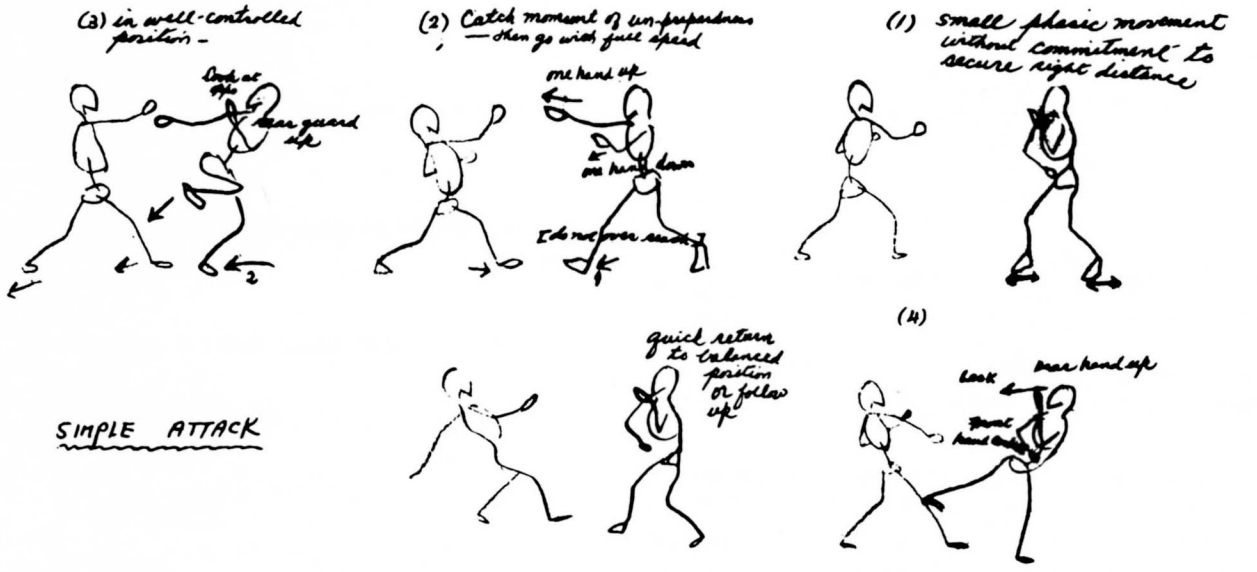
*Come si attacca* un avversario che ha la parte destra avanzata

Devi tirarli tutti velocemente, in modo economico e con forza. Studia il modo più efficace per superare la distanza e per interferire tempestivamente nel movimento dell'avversario.

*Calcio laterale con la gamba avanzata contro stinco/ginocchio*

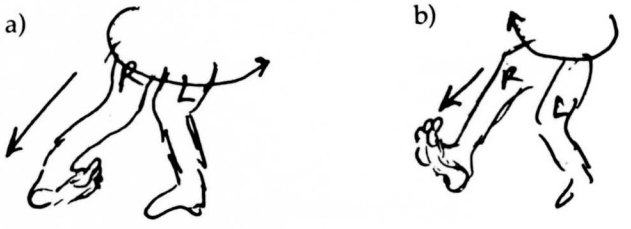
Questo calcio può essere un affondo secco ed esplosivo o una manovra per deviare il ginocchio dell'avversario allo scopo di preparare il terreno a una sequenza di gambe o di mano. Ha un effetto fortemente demoralizzante che rende più cauto l'avversario nell'attaccare. Inoltre lo costringe a rispettare la distanza.

---




*Pestata di traverso* (forza discendente)

Gamba avanzata:




(avvicinamento o chiusura dell'anca)

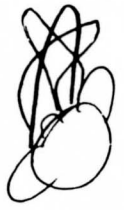
Gamba arretrata:

(allontanamento o apertura dell'anca)

Passa in rivista i calci che è possibile introdurre senza cambiare prima e/o dopo la posizione di guardia, vale a dire: gancio, calcio laterale, gancio verticale e gancio rovesciato.

Percorso che compie la gamba avanzata senza modificare eccessivamente la posizione di guardia

Percorso che compie la gamba arretrata senza modificare eccessivamente la posizione di guardia



(Nota: Il calcio diretto ha molte leggere variazioni di percorso)

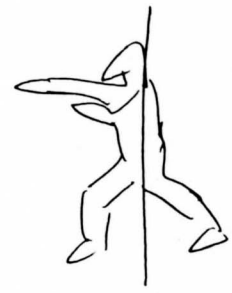
Quali di questi calci economici, oltre al gancio, possono essere assestati con velocità assoluta?

Evita i movimenti rapidi infruttuosi. Trova la giusta via di mezzo tenendo presente la velocità. Escogita un'*introduzione economica* particolare, non limitarti ai calci e non usare sempre lo stesso tipo di guardia.

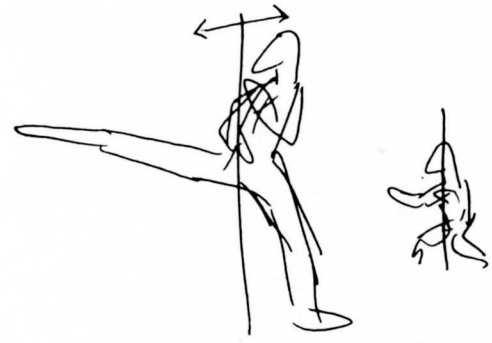
*Calci poderosi che consentono di non esporsi*

Nota: Eseguili velocemente.
Esempio: Gancio

Piccolo atteggiamento fasico a ginocchia flesse (neutrale)

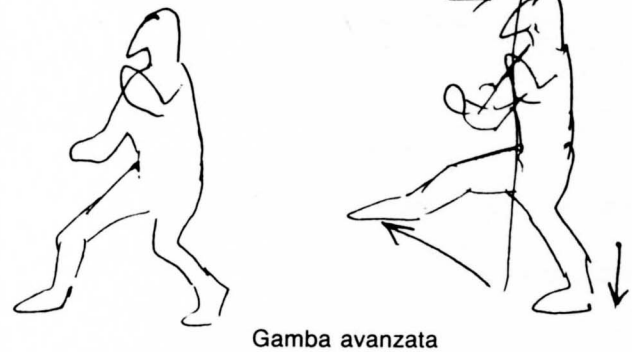


Introduzione economica



Trova il punto per un rapido ritorno alla neutralità (vale per tutti i calci)

*Introduzione di base* (senza lavoro di gambe)



Gamba avanzata

(cambia gamba)

Gamba arretrata

Impara a non esporti durante l'introduzione e il rapido ritorno alla neutralità. La copertura dev'essere automatica e continua.

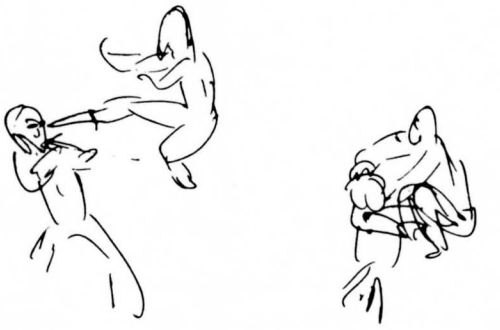
Impara a sfruttare i principi della leva nella fase introduttiva.

Passa in rivista i calci che costringono a modificare completamente la posizione di guardia prima e/o dopo l'introduzione.

Impara a tirare calci veloci dall'alto, dal basso e da terra. Sviluppa il senso del corpo e impara a tirare calci poderosi, veloci e improvvisi mentre avanzi, mentre arretri o mentre esegui movimenti circolari verso destra e verso sinistra. Per alzarti dalla posizione accosciata attingi forza dal «flutto energetico».

*In posizione eretta* - in avanti, di lato, con movimento circolare

*Accosciato* - in avanti, di lato, con movimento circolare

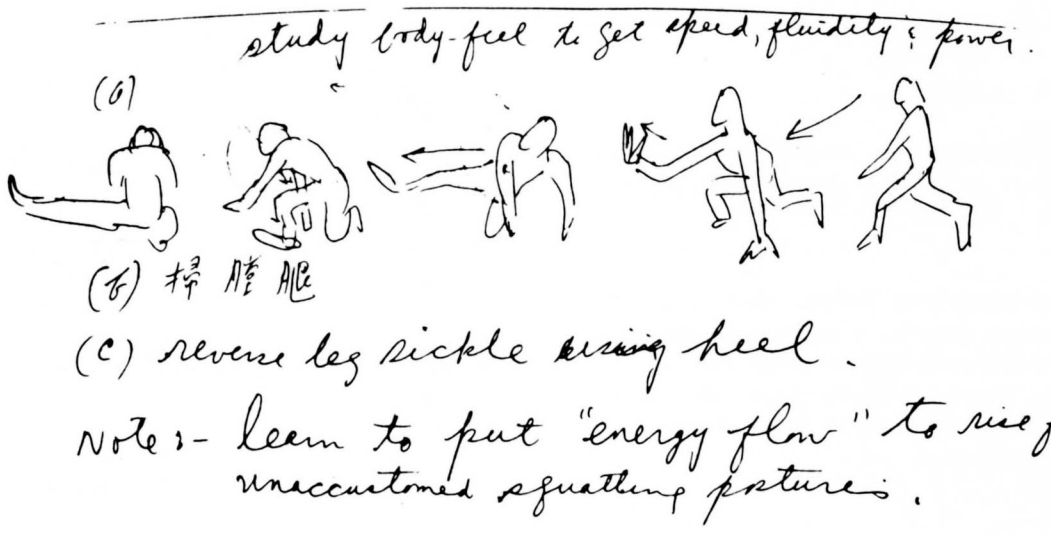


*Per aria* (volando) - in avanti, di lato, con movimento circolare

Impara ad eseguire una spazzata con l'economia di un calcio. Adottala per introdurre un'azione, con o senza lavoro di mano, per attaccare o contrattaccare da lontano, da media distanza e da vicino.

**Metti a punto combinazioni di pugni (e/o calci) che siano efficaci.**

Esercitati ad eseguire una spazzata e usala: a) da un'introduzione rapida, b) come parte di una combinazione e c) per contrattaccare.



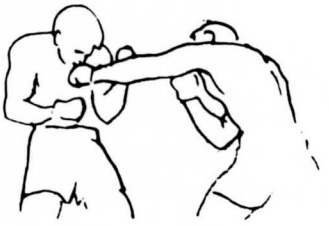

*Studia il modo di tirare calci a un avversario atterrato.*

## DIRETTO CON LA MANO AVANZATA

**Nel Jeet Kune Do la «colonna portante» di tutti i pugni è il diretto con la mano avanzata.**

Il diretto con la mano avanzata è la «colonna portante» di tutti i pugni. Viene usato sia come arma di offesa, sia come arma di difesa per intercettare o bloccare all'istante un attacco complesso. Quando hai davanti il piede destro, il tuo pugno e la tua gamba, data la loro posizione avanzata, diventano le tue armi di offesa più importanti. Quando hai davanti il piede destro, la tua mano destra è molto più vicina all'avversario della mano sinistra. Quando hai davanti il piede sinistro si verifica il contrario. Mentre combatti tieni avanti il tuo lato più forte.

Il diretto con la mano avanzata è il pugno più veloce di tutti. Poiché comporta il minor numero di movimenti, non altera l'equilibrio, e poiché va diritto al bersaglio ha la maggiore probabilità di colpirlo. (L'avversario ha meno tempo per bloccarlo). Inoltre è più preciso degli altri pugni.



Sebbene esistano stili che contemplano unicamente diretti, nessun pugno, nemmeno il diretto con la mano avanzata, può essere determinante. Devi servirtene per raggiungere uno scopo e devi rinforzarlo e aiutarlo con altri pugni (e calci) angolati, i quali, non vincolando le tue armi a una sola traiettoria, rendono più flessibile l'attacco o la difesa. Dopo tutto un buon lottatore dovrebbe essere in grado di colpire da tutte le angolazioni e con tutti gli arti per poter approfittare di qualsiasi occasione gli si offra.

Il diretto non viene eseguito come nel classico kung fu tradizionale. Per prima cosa il lottatore non tiene mai il pugno sul fianco e non parte da questa posizione. Questo è un modo di stare non realistico, che espone una superficie troppo vasta. Inoltre crea una distanza eccessiva.

Nel Jeet Kune Do non si colpisce l'avversario col solo pugno, lo si colpisce con tutto il corpo. Cioè, non devi colpire con la sola forza del braccio; le braccia sono i veicoli che trasmettono la grande forza che nasce dalla corretta coordinazione dei movimenti dei piedi, del tronco, della spalla e del polso.

Invece di partire dalla spalla, il colpo parte dal centro del corpo: il pugno è disposto verticalmente (pollice in alto) in linea retta col naso. Il centro della traiettoria è il naso. Il polso, ruotato leggermente *in basso* prima che il colpo parta, *quando raggiunge il bersaglio si drizza improvvisamente* con un effetto a cavatappi.

**È importante non assumere atteggiamenti standardizzati (classici) e non compiere movimenti preparatori prima di tirare un diretto o qualsiasi altro pugno.**

Il diretto con la mano avanzata viene sferrato dalla posizione di guardia senza compiere nessun altro movimento, quali arretramento della mano verso l'anca o verso la spalla, o arretramento della spalla ecc. Porta il diretto con la mano avanzata dalla posizione di guardia e rimani in questa posizione fino alla fine (non arretrare sull'anca!). In seguito dovrai essere capace di colpire il bersaglio con la mano in qualsiasi posizione, per poter cogliere qualsiasi occasione favorevole. Ricorda, questo modo di combattere aggiunge velocità alle tue azioni (niente movimenti inutili) e ti consente di non rivelare le tue intenzioni (niente movimenti preparatori). È importante anche l'aspetto psicologico del problema: il pugno non è soltanto un pugno (ricorda quanto insegna lo Zen).

Provvede alla difesa principalmente la mano arretrata — donde l'espressione «mano di guardia». Quando colpisci con la mano avanzata non commettere l'errore — che commettono tutti — di poggiare sul fianco la mano arretrata. La mano arretrata serve ad aiutare la mano avanza-

ta, serve a rendere l'attacco un'offesa difensiva. Quando con la mano avanzata colpisci il tronco del tuo avversario tieni alta la mano in guardia (arretrata) per potere sventare un eventuale contrattacco. In breve, quando una mano è occupata (è fuori causa), l'altra per proteggere l'attaccante o per assicurargli una posizione strategica nel seguito dell'incontro deve immobilizzare o deviare il braccio dell'avversario (mai la mano sul fianco!).

Affinché i tuoi pugni risultino veloci e potenti devi essere rilassato. La tua mano avanzata deve colpire con scioltezza e disinvoltura; non stringere il pugno: serralo al momento dell'impatto.

Una volta portato il pugno, quando riassumi la posizione di guardia, non lasciar ricadere la mano. Lo può fare l'atleta provetto, perché è potenzialmente veloce e tempestivo e sa mantenere la distanza di sicurezza. Acquista l'abitudine di riportare la mano avanzata nella posizione di partenza facendole percorrere la stessa traiettoria e di tenere alta quella arretrata per poter fronteggiare un eventuale contrattacco.

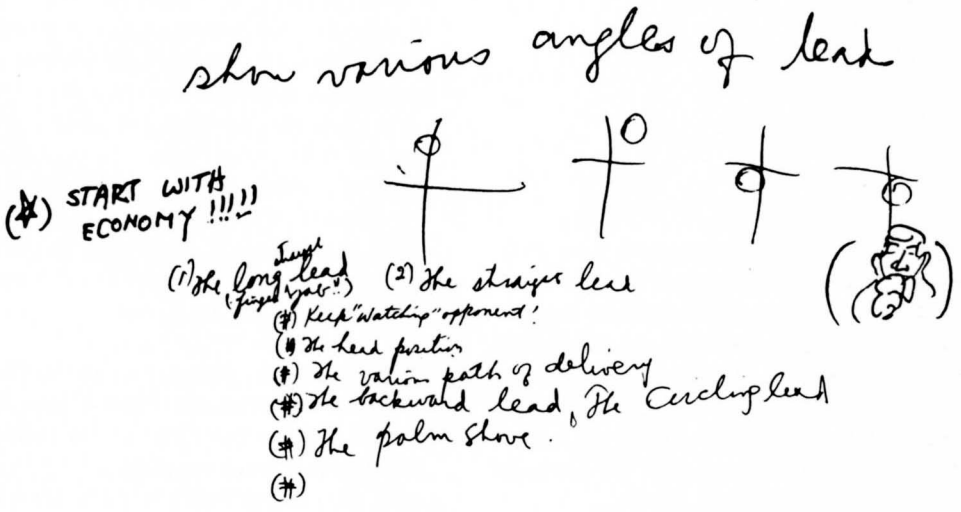
Quando colpisci con la mano avanzata, per difenderti meglio da un eventuale contrattacco varia di continuo la posizione della testa. All'inizio, mentre avanzi di pochi centimetri, non la muovere: la testa rimane in linea. In seguito spostala secondo la necessità. Per ridurre la possibilità che l'avversario contrattacchi prima che tu sia riuscito a colpirlo, talvolta è opportuno fare una finta. Però non esagerare: non muovere troppo la testa e non fare troppe finte. Tieni presenti i vantaggi della semplicità: *è sufficiente ciò che è sufficiente*.

**Tutti i colpi debbono terminare *parecchi centimetri al di là del bersaglio*, cioè debbono passare *attraverso* l'avversario, non finire contro di esso.**

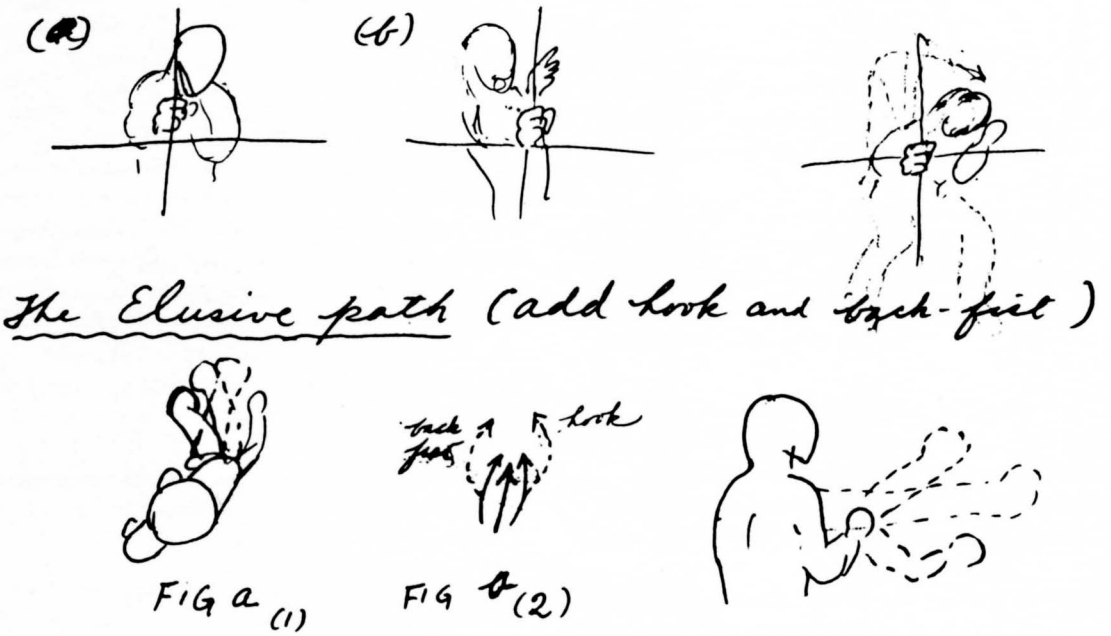
Qualche volta conviene tirare un diretto doppio in rapida successione: i due diretti arrivano inaspettati e il secondo può alterare il ritmo dell'avversario e preparare la strada al seguito dell'incontro.

Quando avanzi per attaccare, il tuo piede avanzato non deve toccare terra finché il tuo pugno non ha raggiunto il bersaglio; altrimenti il peso del corpo invece di trasferirsi al pugno si trasferisce al suolo. Ricorda: attingi forza da terra facendo partire la spinta dal piede arretrato.

La tua mano avanzata non deve agire con la velocità del fulmine e non deve essere mai né rigida né immobile. Minaccia di continuo l'avversario movendola leggermente, ma senza esagerare, sia per tenerlo a distanza, sia perché partendo dal movimento puoi colpire con maggiore facilità (velocità). Come un cobra il tuo colpo deve essere sentito prima che visto. Questo è vero in particolare per la stoccata.



Mentre sferri un diretto cambia di continuo la posizione della testa: tienila ora alta, ora bassa, ora «né alta né bassa». Ogni tanto puoi piazzare la mano arretrata davanti a quella avanzata (può comportare una perdita di velocità e una riduzione della distanza). Tieni l'avversario sulla corda - varietà - varietà.




*Perché un diretto risulti efficace occorrono:*

1. perfetto bilanciamento del corpo
2. mira
3. tempestività e coordinazione perfetta
4. potenza massima nel pugno

Secondo molti maestri il diretto è il pugno più importante.

Il diretto è il pugno che, indipendentemente dall'uso che se ne fa (attacco o difesa), lascia l'atleta esposto per minor tempo.

Alcuni lottatori fanno continuamente finta di impegnarsi con movimenti alternativi senza mai stabilire il contatto (abbassando o ritirando la mano). Da questa abitudine l'avversario può trarre profitto. Mentre lasciano l'«arma» e stanno per passare alla linea opposta, gli offrono la possibilità di un affondo diretto.

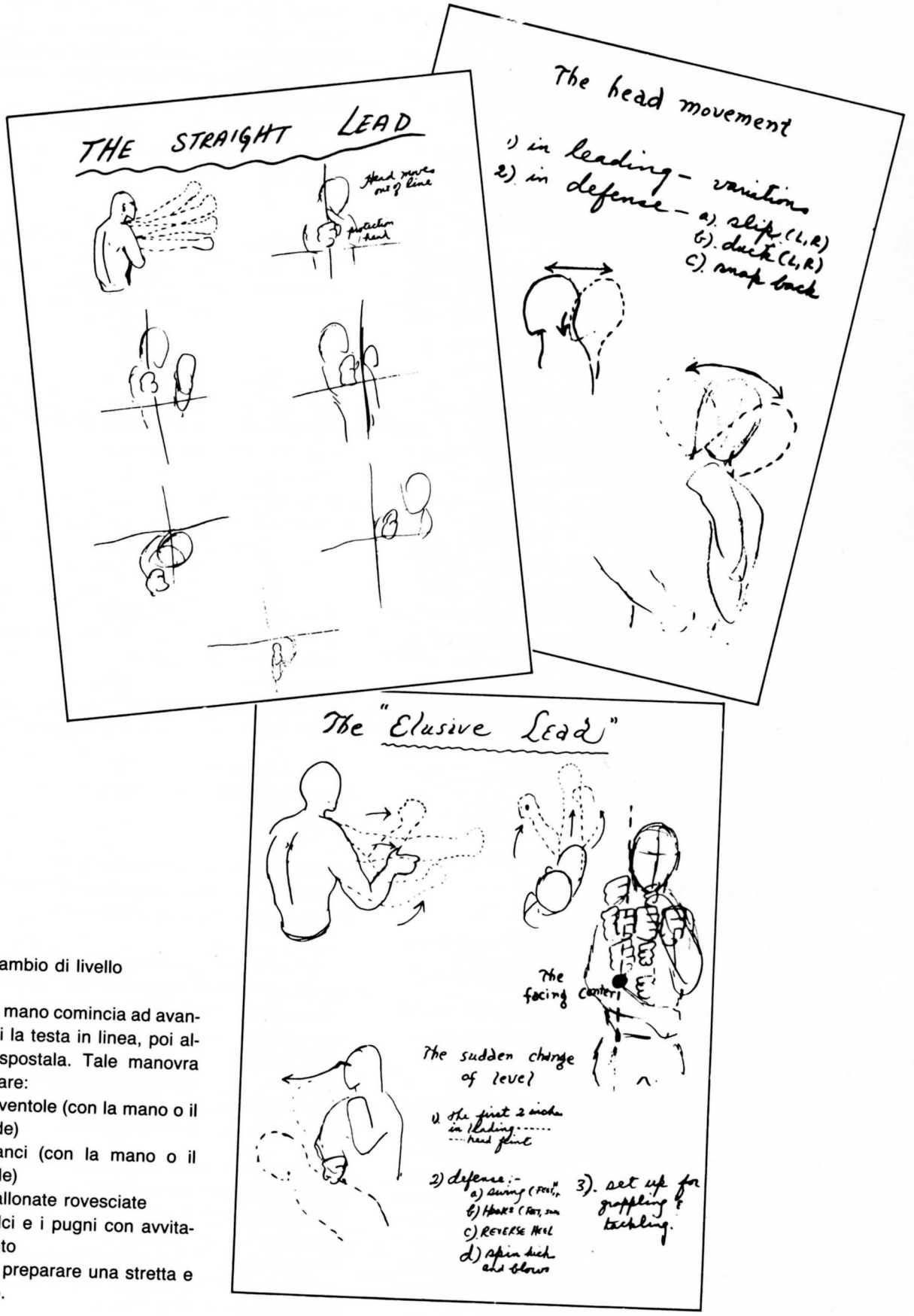
L'affondo diretto risulta particolarmente efficace quando l'avversario è indeciso, prima porta avanti la mano e poi la tira indietro.

Gli errori suddetti agevolano al massimo l'affondo diretto, specialmente se l'avversario fa contemporaneamente un passo avanti.

**Il diretto (pugno e calcio) è la base della lotta scientifica. Esso è basato sulla conoscenza della struttura del corpo e dei principi della leva.**

Il diretto (pugno o calcio) è la base della lotta scientifica. Si è sviluppato tardi nella storia, perciò è il prodotto di un'elaborazione mentale. Richiede velocità e intelligenza. Poiché compie un percorso più breve dei pugni curvilinei (o ganci e calci con avvitamento) raggiunge prima il bersaglio. I pugni (e i calci) diretti sono più precisi dei ganci e delle sventole e permettono di sfruttare l'intera lunghezza dell'arto (braccio o gamba).

È il tentativo di trasmettere ad ogni pugno il peso del corpo e di usare il braccio come semplice vettore della forza. La sola azione del braccio non conferisce al colpo sufficiente potenza. Si rende il colpo potente, veloce e preciso trasferendo in esso il peso dell'intero corpo, facendo sì che l'anca e la spalla precedano il braccio in direzione della linea centrale del corpo.




NOTA:
Improvviso cambio di livello

Mentre la tua mano comincia ad avanzare mantieni la testa in linea, poi all'improvviso spostala. Tale manovra serve ad evitare:

1. le sventole (con la mano o il piede)
2. i ganci (con la mano o il piede)
3. le tallonate rovesciate
4. i calci e i pugni con avvitamento

Servitene per preparare una stretta e un placcaggio.

*Il peso del corpo può venir trasferito completamente (cfr. il lavoro di gambe) in due soli modi:*

1. ruotando rapidamente il busto - movimento che consente all'anca e alla spalla di precedere il braccio,
2. ruotando l'intero corpo, movimento che trasferisce il peso da una gamba all'altra.

La rapida rotazione del busto è più facile da imparare, e l'istruttore parte da esso nell'iniziare gli allievi all'arte della lotta.

*Percuotere* non è sinonimo di *colpire.* La vera percossa può essere paragonata allo schiocco di una frusta. L'energia si accumula lentamente e viene liberata di colpo con una tremenda esplosione. Il colpo è esattamente l'opposto: la forza è massima all'inizio (concentrata) e diminuisce quando il braccio abbandona il corpo. Nella vera percossa i piedi stanno sempre direttamente sotto il tronco. Quando si tira un pugno il corpo si sbilancia spesso, perché la forza del pugno non proviene da un punto fermo (perno) del corpo, ma solo da una spinta del piede arretrato.

**Nella percossa la potenza proviene dalla rapida torsione del busto, non dall'oscillazione dello stesso.**

Nella percossa la potenza proviene dalla *rapida torsione* del busto, non dalla sua oscillazione ma da un punto fermo, da un *perno* che si trova, in linea retta, al di sopra della gamba avanzata. Finché viene conservata questa linea retta, finché le anche sono rilassate e libere di oscillare, finché le spalle non sono tese e sono rivolte verso il centro della linea del corpo prima che vengano estese le braccia, scaturirà la forza (potenza) e saper percuotere sarà un'arte.

Una volta spezzata la *linea retta* del lato avanzato del corpo la potenza va perduta, perché l'ancora, il perno, il cardine che genera la potenza e dal quale scaturisce una forza immensa è il lato avanzato del corpo. Esso genera una forza tale che il lottatore provetto grazie ad essa può mandare knock out l'avversario senza nemmeno fare un passo avanti, né sforzo visibile.

Impara a sviluppare una *«tensione rilassata».* Se sei contratto, perdi flessibilità e la capacità di agire tempestivamente, elementi indispensabili per assestare colpi efficaci. Rimani sempre disteso e ricorda che il tempismo è una qualità di primaria importanza.

I pugni non vanno tirati a vanvera, coi muscoli contratti. Vanno tirati con l'avambraccio nella giusta direzione e coi muscoli della spalla rilassati. Il pugno va serrato solo quando sta per colpire il bersaglio. Questo rende più facile il ritorno del braccio nella corretta posizione.

Il punto più alto della tua spalla dev'essere all'altezza del bersaglio. Quando miri alla testa di un avversario alto, poggia sugli avampiedi affinché la tua spalla sia al livello della sua mandibola. Quando miri allo stomaco, fletti e divarica le ginocchia finché la tua spalla non viene a trovarsi al livello dello stomaco dell'avversario.

***Attingi forza da terra* attraverso le gambe, le anche e la schiena.**

Immetti nei colpi che esegui la forza di tutti i tuoi muscoli e contemporaneamente evita al massimo i movimenti inutili. E spedisci il pugno al di là dell'avversario, *attraverso* l'avversario. Spingi traendo forza da terra.

Quando fai perno sul corpo, spostati su *entrambi gli avampiedi* mentre assesti il colpo. Il pugno proviene *direttamente* dal centro, carico della potenza dell'una o dell'altra gamba. Puoi rinforzare l'effetto eseguendo un rapido balzo *di alcuni centimetri.*

Se la posizione e il tempo te lo consentono, mentre assesti il colpo con la destra avanzata, col piede sinistro fa' un *piccolo* passo a sinistra, di pochi centimetri (attento ai calci). Questo movimento conferirà ulteriore potenza al pugno, specialmente se la distanza è notevole.

Il tempismo è ottimale quando l'azione ha luogo mentre l'avversario attacca.

Ricorda: quando avanzi, il piede non deve toccare terra subito, altrimenti il peso del corpo si trasferisce al suolo invece che al pugno - tallone leggermente sollevato e in fuori.

Tieni sempre le gambe leggermente piegate affinché possano entrare nel gioco (come una molla) i robusti muscoli delle cosce, specialmente prima di un attacco.

Il tuo passo dev'essere lungo abbastanza da consentire di colpire bene e di spingere il pugno fin oltre il bersaglio. *Sfrutta l'intera distanza!*

Il successo è sicuro quando la mano e il piede nell'avanzare compiono un unico movimento coordinato.

Quando avanzi, mentre esegui il passo sposta la testa leggermente a destra.

Bada di non chiudere mai gli occhi, di non perdere mai di vista il tuo avversario. Tieni il mento ben coperto e leggermente abbassato.

Tieni presente «la linea coperta» (in fuori o in dentro»), e provvedi alla guardia supplementare, che corrisponde sempre alla linea scoperta.

Tieni sempre alta la mano arretrata! Sii pronto a continuare con essa.

## SEGUITO

La prima cosa da considerare è che la forza può venire adoperata in vari modi, e che bisogna sfruttarli tutti.

Per seguito si intende generalmente la prosecuzione di buona parte del movimento oppure un'accelerazione dall'istante del contatto alla cessazione dello stesso. Durante il percorso il pugno deve aumentare di velocità e arrivato a destinazione deve poter proseguire, deve passare *attraverso* il bersaglio. Perciò proponiti di non di colpire il bersaglio ma di passare *attraverso* esso - però senza sporgerti.

Proponiti sempre di colpire più forte che puoi, con ogni grammo del peso-forza del tuo corpo, con ogni fibra della tua forza di volontà, e di passare attraverso il bersaglio aumentando progressivamente la potenza del tuo pugno.

Nel pugilato, per esempio, si insegna a colpire «attraverso l'avversario», a conservare o aumentare la forza durante il contatto, affinché la spinta prosegua e modifichi sensibilmente la posizione dell'avversario.

Gli scatti del polso all'ultimo istante imprimono al pugno un'accelerazione che lo rende penetrante, per cui esso attraversa letteralmente il bersaglio (come la palla da tennis compressa dalla schiacciata). Nel seguito, invece di rilassarsi, il lottatore deve arretrare le mani con la stessa velocità. Favorisce sia l'accelerazione sia il ritorno delle mani nella posizione di partenza anche la controrotazione del busto all'ultimo minuto.

**La forza può venire adoperata in vari modi, e bisogna sfruttarli tutti.**

## DIRETTO CONTRO IL TRONCO

Il diretto contro il tronco è un colpo efficace che viene adottato per innervosire l'avversario e per fargli abbassare la guardia (come la finta alla testa di cui sopra). Di solito il colpo diretto contro il tronco non è un pugno molto violento, però se colpisce il plesso solare può far male. In altre parole, il diretto contro il tronco risulta particolarmente efficace e più sicuro se l'atleta si porta al livello del bersaglio.

**Il diretto è basato sulla conoscenza della struttura del corpo e dei principi della leva.**

Fletti il busto in avanti ad angolo retto. Piega leggermente la gamba avanzata e completamente quella arretrata. Mentre il busto viene flesso in avanti estendi al massimo il braccio avanzato e colpisci il plesso solare del tuo avversario. Il pugno va diretto leggermente verso l'alto, mai verso il basso. Tieni alta la mano arretrata, davanti al tronco, pronta a neutralizzare l'eventuale gancio che l'avversario può tirare con la mano avanzata. Tieni la testa bassa esponendo solo la fronte, in modo che sia protetta dal braccio esteso mentre colpisce. La testa deve essere molto vicina ad esso.

Prima di assestare un diretto al tronco dell'avversario con la destra avanzata, fa' una finta con la mano sinistra: fingi di volerlo colpire alla testa estendendola rapidamente e facendo un leggero movimento in avanti. Fa' un passo avanti col piede sinistro (però mantienilo in posizione arretrata) e contemporaneamente sporgi a sinistra. Sarai praticamente al riparo da qualsiasi pericolo. Il diretto di destro che sferri subito dopo può diventare un colpo tremendo, difficile da parare. Inoltre sei in posizione per colpire la testa dell'avversario con grande forza con la sinistra.

## ESERCIZI SUPPLEMENTARI

Quando dopo una manovra, quale che sia, si riprende la posizione di partenza è molto importante saltellare sugli avampiedi per rilassare le gambe prima di ripetere la manovra. Questa tattica simula bene le reali intenzioni.

**Il segreto dell'efficacia di un pugno sta nella tempestività, nella coordinazione e naturalmente nella precisione. Per affinare la mira esercitati a colpire una piccola palla appesa.**

Esercitati a tirare una rapida serie di colpi con la mano avanzata arretrando il braccio quanto basta per consentirgli di colpire ogni volta con la massima forza.

Impara a colpire in modo economico da varie angolazioni e aumentando progressivamente la distanza.

*Avvertenza importante: In tutte le tecniche di mano, la* ***mano*** *precede il piede, si muove prima di esso. Non lo dimenticare: prima la mano, poi il piede, sempre.*

Difese da un diretto sferrato contro la mano avanzata.

*Quelli che seguono sono esempi di difese da un diretto con la mano avanzata tirato da un avversario che ha la parte destra avanzata:*

- Tieni la sinistra pronta prima che il diretto venga tirato. È già aperta, un po' più alta del solito e si muove davanti al tuo busto (movimenti circolari controllati). All'improvviso la mano avanzata dell'avversario si muove per assestarti un pugno in faccia. Sporgiti leggermente a si-

nistra e con la mano sinistra colpiscilo con decisione e rapidità al polso o all'avambraccio. Cosí facendo eviterai senza sforzo alcuno anche il pugno più violento. Approfitta dell'apertura creata dall'avversario per sferrargli un robusto destro alla faccia o al tronco. Perderà la posizione e l'equilibrio.

- Sporgiti a sinistra e contemporaneamente fa' un passo avanti col piede destro e con la mano destra colpisci con forza il tuo avversario alla faccia o al tronco.
- Sporgiti a destra, fa' un passo avanti col piede sinistro e contemporaneamente con la mano sinistra colpisci il tronco (o la testa) del tuo avversario in un contro-colpo incrociato.
- Scatta indietro, poi ritorna in avanti.

Il diretto con la mano avanzata va sempre eseguito in modo che la mano possa ritornare istantaneamente nella corretta posizione di combattimento.

Varia i diretti con la mano avanzata alla testa e al tronco.

## STOCCATA CON LA MANO AVANZATA

**La stoccata con la mano avanzata è una «antenna». È la base di tutti gli altri colpi, uno sciolto, maneggevole pungiglione.**

È più una frusta che una clava. Secondo Mohammed Alí può essere paragonata alla staffilata con cui si colpisce una mosca con l'apposito strumento.

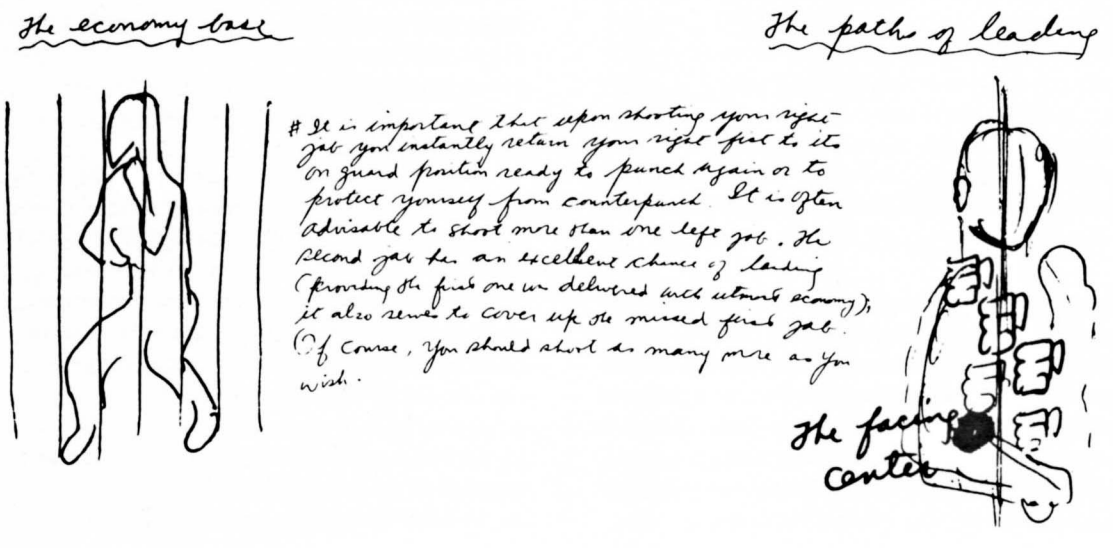
Ha il grande pregio di non far perdere l'equilibrio e di essere un'arma di offesa e di difesa. Nell'offesa serve a disorientare l'avversario e a preparare la strada a colpi più pesanti. Nella difesa spesso blocca o intercetta un attacco. Talvolta si riesce ad assestare una stoccata in faccia all'avversario proprio *nel momento in cui esso sta per tirare un pugno.* L'uso corretto della stoccata rivela il lottatore di razza, scientifico, che ricorre alla strategia più che alla forza. Richiede abilità e perspicacia, velocità e furbizia (ritmo spezzato). Ricorda: non c'è niente di peggio di una stoccata lenta, salvo quella che viene telegrafata.

Importante! Dopo aver inferto una stoccata con la mano avanzata, riporta immediatamente il pugno nella posizione di guardia, pronto a colpire di nuovo o a difenderti da un contro-colpo.

La stoccata viene tirata di traverso, e la mano dev'essere retrocessa in posizione alta e dev'essere mantenuta alta per poter fronteggiare un eventuale contro-colpo sferrato con la mano arretrata. Limitati a rilassare le braccia, a lasciarle ricadere verso il tronco, invece di arretrarlo con forza. È importante quanto saper tirare una stoccata.

Nel momento in cui la stoccata arriva a segno il mento viene abbassato e la spalla viene curvata intorno ad esso per proteggerlo.

**Se non riesci a colpire l'avversario alla testa o al tronco, mira al suo bicipite.**



In tutte le «percosse», stoccata con mano avanzata inclusa, la forza è tutta fuori del corpo. Il movimento della stoccata con la mano avanzata dev'essere continuo e snodarsi dalla spalla.

Spesso è consigliabile tirare più di una stoccata. La seconda ha ottime probabilità di riuscita (posto che la prima sia stata tirata con la massima economia) e serve anche per coprire la prima non arrivata a segno. Naturalmente puoi tirarne quante vuoi.

Esercitati fino ad acquistare naturalezza. Tieni la spalla e il braccio rilassati e pronti sempre. Perché il movimento diventi *automatico* e perché tu possa acquisire velocità e potenza *senza doverti sforzare in modo visibile*, è necessario che ti eserciti a lungo, diligentemente. L'obiettivo principale dev'essere la precisione; e la stoccata, più è diretta, meglio è.

In tutte le percosse, toccata con mano avanzata inclusa, la forza è tutta fuori del corpo.

La stoccata può servire anche a scopo difensivo, se assestata col *braccio rigido*.

Tieni l'avversario sulla difensiva e guadagna terreno continuamente. Non dargli tregua.

## STOCCATA CON LE DITA DELLA MANO AVANZATA

Come la spada dello schermidore, che è sempre in linea, la stoccata con le dita della mano avanzata è una costante minaccia per l'avversario. È fondamentalmente la «scherma occidentale senza spada», e il bersaglio primario sono gli occhi dell'avversario.

La stoccata con le dita della mano avanzata è l'arma manuale più lunga e anche più veloce perché è quella che richiede meno forza. Non hai bisogno di forza per assestare una stoccata agli occhi del tuo avversario. Devi piuttosto sapere scegliere accuratamente il momento, e la cosa principale perché la stoccata risulti efficace è la velocità. Quindi, come in tutte le tecniche manuali, la stoccata con le dita della mano avanzata va sferrata dalla posizione di guardia senza altri movimenti. La mano scatta dalla posizione di guardia fulmineamente. Come il cobra, la tua stoccata con le dita dev'essere sentita, non vista.

Devi saper tirare stoccate, singole o in combinazione, facendo scattare le dita, non spingendole. A meno che tu non sia veloce per natura, il tuo avversario riuscirà spesso ad evitare una stoccata con le dita. Però alla prima tu ne farai seguire immediatamente una seconda. Quindi la stoccata con le dita è una delle armi manuali più efficaci, specie nell'autodifesa, e andrebbe coltivata al massimo, andrebbe portata al più alto grado di efficienza.

Poiché usi la *forza di schiocco della frusta* (staffilata) più che la forza d'urto del pugno, la tua stoccata con le dita della mano avanzata assomiglia anche alla percossa che si assesta a una mosca. Conta in realtà la precisione. Mira *durante il movimento* e riprendi la posizione rinforzando la guardia.

Esercizi supplementari

Esegui e affina la tua stoccata con le dita *quando sei fresco* o vuoi passare dai movimenti grossi a quelli fini e dallo sforzo generico a quello specifico economico. Pratica gli esercizi che sviluppano la capacità di durata *dopo* quelli che sviluppano l'abilità.

1. «A» e «B» stanno uno di fronte all'altro in posizione di guardia.
2. «A» avanza con un calcio basso allo stinco. Lo usa principalmente come finta per modificare la posizione dell'avversario e rallentare il suo tempo di reazione, o anche per ostacolare un eventuale calcio durante l'avanzamento.
3. Appena superata la distanza e poco prima di abbassare il suo piede accanto al piede di «B», «A» tira una stoccata con le dita — dritta come una saetta — contro la guardia aperta di «B».

Rileggi le descrizioni relative al diretto con la mano avanzata.

**La stoccata con le dita è «la scherma occidentale senza spada» e il bersaglio primario sono gli occhi dell'avversario.**

## DIRETTO AL TRONCO CON LA MANO ARRETRATA

Il diretto al tronco con la mano arretrata è un pugno poderoso che viene sferrato per contrattaccare o dopo una finta eseguita con la mano avanzata. Come nella stoccata al tronco con la mano avanzata, il corpo segue il colpo (mantieni una buona posizione di difesa, attento a un'eventuale mazzolata); ma puoi accrescere la potenza del colpo spostando il peso del corpo sul piede avanzato. (Considera la differenza fra le due posizioni). Questo colpo riesce a far abbassare la guardia all'avversario, perciò va adottato quando l'avversario è alto.

Questo colpo andrebbe usato più spesso. Se assestato al momento giusto e in modo corretto, è efficacissimo e relativamente sicuro perché costringe l'esecutore ad accosciarsi e quindi gli consente di evitare un contro-colpo sferrato con l'intero braccio. Le occasioni per adottarlo sono piuttosto frequenti, perché è una delle migliori risposte al corrispondente diretto con la mano avanzata dell'avversario, che lascia scoperto un lato del suo corpo.

La mano avanzata è alta e aperta, il gomito, basso, protegge dalla mano arretrata dell'avversario. La testa è bassa, in linea col braccio in azione, e quindi ben protetta.

Questo colpo può venir usato quando l'avversario si difende la faccia con la mano arretrata mentre con l'altra tira un diretto alla testa.

**Se assestato al momento giusto e in modo corretto, il diretto al tronco con la mano arretrata è efficacissimo e relativamente sicuro.**

Mentre il mento lascia scoperta un'area molto ridotta, il tronco offre una superficie maggiore, ed è meno mobile.

*Esecuzione di un diretto al tronco con la mano arretrata:* Fa' finta di voler colpire il tuo avversario alla testa con la mano avanzata inducendolo a rispondere con la mano avanzata, oppure aspetta che tenti di colpirti con la mano avanzata.

*Bloccaggio di un diretto al tronco con la mano arretrata:* Premi il braccio avanzato, messo di traverso, contro il busto: è sufficiente. Nello stesso tempo solleva la spalla avanzata per evitare che il diretto al tronco si trasformi in un doppio colpo, in un «colpo di andata e ritorno».

## CROSS CON LA MANO ARRETRATA

Mentre sei in posizione di guardia il tuo pugno arretrato si trova un po' al di sotto del mento, a qualche centimetro dal petto. Quando colpisci con la mano avanzata la torsione del busto lo fa arretrare ulteriormente di qualche centimetro. Da qui — senza «telegrafare» né arretrarlo — puoi sferrare uno dei colpi più pericolosi del pugilato: il cross con la mano arretrata.

Il cross con la mano arretrata si esegue nello stesso identico modo della stoccata con la mano avanzata perché è perfettamente rettilineo; però è molto più potente (rappresenta l'«artiglieria pesante»), e la rotazione del busto è molto maggiore.

In ogni colpo poderoso lo scheletro di un lato del corpo dev'essere disposto in modo da dar luogo a una linea retta capace di reggere il peso del medesimo, cioè di permettere ai muscoli — esonerati da questo compito — di proiettare in avanti l'altro lato del corpo e di sviluppare una forza tremenda. *Un lato del corpo deve sempre formare una linea retta.*

**Il cross con la mano arretrata rappresenta l'«artiglieria pesante».**

È importante che il tallone del piede arretrato e la spalla arretrata ruotino in blocco. Grazie a questo accorgimento il peso del corpo, facendo perno sul lato avanzato, viene proiettato al di là della gamba avanzata (tenuta in linea retta) e il lato opposto è libero di compiere un'energica rotazione, una rotazione esplosiva. È lo stesso accorgimento cui si ricorre per sfondare una porta.

All'inizio il peso del corpo deve gravare sull'avampiede arretrato. Mentre sferri il pugno con la mano arretrata e contemporaneamente il tuo busto ruota, la tua spalla arretrata si muove nella stessa direzione. Mentre ruoti il busto il peso del corpo si sposta in avanti e si trasmette alla mano e al piede avanzati *prima che il pugno arrivi a destinazione*. Il tuo piede arretrato avanza di qualche centimetro in direzione del pugno e la mano avanzata arretra mentre il busto ruota.

*Ricorda: la potenza del cross diretto con la mano arretrata dipende dal trasferimento del peso del corpo al lato avanzato affinché il lato arretrato sia libero di agire.*

Assesta il colpo con scioltezza, non stringere il braccio all'inizio dell'azione. Contrai i muscoli solo al momento dell'impatto serrando il pugno con uno scatto finale, con un'esplosione dell'energia nervosa per passare *attraverso* l'avversario. La potenza del cross dipende dalla velocità (o dall'accelerazione) e dalla *tempestività*. Non dimenticare: l'*impulso* parte dalla gamba arretrata.

Tieni le mani ben alte per tutto il tempo; soprattutto non lasciar ricadere la mano arretrata mentre tiri il pugno con quella avanzata. Il colpo deve partire dal punto in cui la mano si trova nella posizione di guardia, senza essere preceduto da movimenti preliminari (sollevamenti o arretramenti). La spalla si curva sopra il mento per proteggerlo, e il mento è basso. La mano arretrata dev'essere sparata contro il petto o il tronco; generalmente il colpo parte da un punto vicino alla spalla arretrata.

Quando viene esteso il braccio arretrato, il braccio avanzato è vicino al fianco in posizione di guardia per poter affrontare un contrattacco o sferrare un secondo pugno. *Ricorda*: una mano fuori, l'altra dietro. Esercitati ad eseguire questo movimento fino ad acquisire scioltezza, velocità e precisione. Il braccio deve venir proiettato con uno scatto tale da far sembrare che l'omero esca dall'articolazione. Inoltre — ripeto — il colpo deve arrivare al di là del bersaglio, deve passare *attraverso* il bersaglio, non finire contro di esso. Poi il braccio viene riportato indietro, rilassato, nella posizione di guardia.

**Sferra il cross con la mano arretrata senza esitare. Appena capisci di avere l'apertura, sparalo immediatamente.**

Poiché è un pugno lungo, tirato da lontano, il cross con la mano arretrata dev'essere diritto come una freccia, veloce come uno sparo, assolutamente inaspettato. L'elemento più importante del cross con la mano arretrata è la velocità: deve colpire l'avversario prima che esso si renda conto di quanto avviene. Inoltre deve essere *preciso*, molto più preciso del cross con la mano avanzata; e più sarà diritto, più sarà *esplosivo*.

Solo se sei *perfettamente bilanciato* sarai in grado di tirare un pugno con la mano avanzata dopo aver assestato un cross con la mano arretrata. Questo è importantissimo, perché se il tuo avversario per evitare il cross si tuffa, *la cosa migliore che puoi fare* è di assestargli un pugno con la mano avanzata, e per poterlo fare devi essere in posizione corretta. Nella frazione di secondo che perdi per correggerla puoi finire a terra lungo sulla schiena.

Il cross con la mano arretrata è un colpo difficile perché la mano arretrata deve compiere un percorso più lungo e perché se il colpo fallisce l'uso di questa mano offrirà un'apertura all'avversario. Solo una lunga pratica riduce al minimo queste due eventualità, perciò esercitati a lungo ad eseguire questo pugno: partenza non-telegrafata, ritmo rapido.

Nella posizione con lato destro avanzato

Abitualmente colpirai col pugno sinistro dopo aver tirato un destro (uno-due).

*Muovi* di continuo la mano destra; non tenerla mai ferma. Falla guizzare in dentro e in fuori come la lingua di un serpente pronto a colpire. Soprattutto, minaccia e preoccupa di continuo il tuo avversario.

Sferra il destro e contemporaneamente fa' un passo in fuori col piede destro. Prima che il pugno arrivi a destinazione (impedendo all'avversario di vedere), spara un diretto di sinistro (senza arretrare la mano neanche di un millimetro) e ruota il busto a destra facendo perno sulla pianta del piede sinistro. Contemporaneamente sferra una gragnuola di pugni facendo partire l'impulso dal lato sinistro del corpo attraverso il piede, le gambe e le anche, fino alla spalla. Fa' che dalla spalla sinistra esca tutta la potenza in essa accumulatasi. Questa potenza viene accentuata dalla *coordinazione* dell'intero corpo nella successiva proiezione. Rimani bilanciato tutto il tempo.

Tieni presente che il pugno sferrato con la sinistra (o con la mano arretrata) è spesso un contro-colpo. Qualche volta è preferibile *indurre l'avversario a prendere l'iniziativa* facendo una finta, per poi sferrare il sinistro come contro-colpo. In questo caso esso è un diretto perfettamente rettilineo tirato mentre l'avversario sta mirando alla tua faccia. Fa' un passo in dentro in modo che il destro dell'avversario passi sopra la tua spalla sinistra e spara il tuo sinistro senza perdere d'occhio il suo sinistro o bloccandolo col tuo destro. Per evitare il destro dell'avversario abbassa la testa e proiettala in avanti e a destra; ma il tuffo dev'essere molto modesto, quanto basta per schivare il colpo. Prima che l'avversario sferri il colpo con la mano avanzata, la tua mano sinistra, arretrata al massimo, deve sfiorare il suo gomito, e la rotazione del busto da sinistra verso destra deve venir agevolata da uno scatto indietro del gomito destro e della spalla destra.

Questo pugno generalmente arriva a segno mentre l'avversario avanza e lo colpisce all'angolo della mandibola. Comunque non tirare sempre alla testa. Mira alla linea centrale del corpo per passare *attraverso* l'avversario.

**La potenza viene accentuata dalla *coordinazione* dell'intero corpo nella successiva proiezione.**

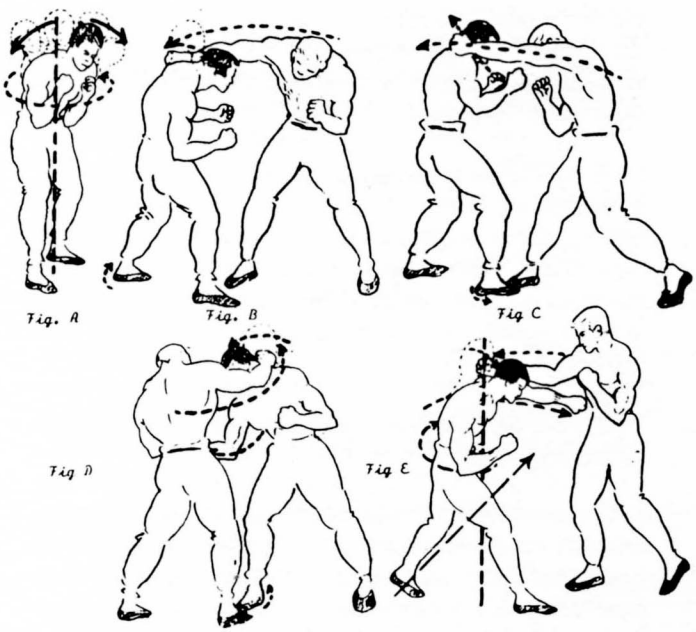
Tenta un sinistro allo stomaco, poi un cross di sinistro. Tenta due destri per preparare un cross di sinistro.

Qualche volta portati un po' più a destra e tira il diretto di sinistro *all'interno* del braccio dell'avversario *dirigendolo leggermente verso l'alto*.

Nel riprendere la posizione tieni alta la spalla avanzata per poter neutralizzare un eventuale cross di sinistro di un avversario con la parte destra avanzata o il gancio di sinistro di un avversario con la parte sinistra avanzata.

Corpo a corpo - Lottatore basso contro lottatore alto

Se il tuo avversario è più alto di te, tieni le mani alzate e i gomiti vicino al tronco. Oscilla in avanti e indietro e in senso laterale. Evita i colpi sferrati con la mano avanzata *entrando nella loro traiettoria*, abbassandoti, slittando, facendo finte o immobilizzando la mano dell'avversario. È meglio assestare un sinistro breve e diretto che telegrafarne uno potente. L'occasione di solito c'è, però dura un attimo. Perciò è preferibile un sinistro breve e rapido a un sinistro poderoso che venga parato (effetto di andata e ritorno).



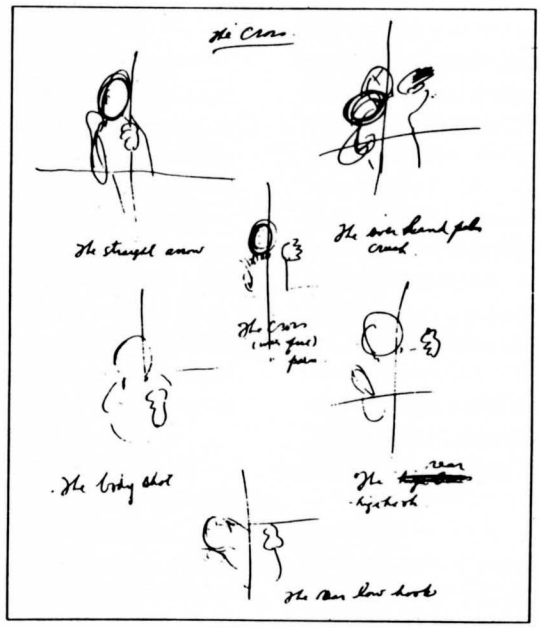

Appena abbassa la spalla destra o inizia a muovere il braccio sparagli un potente diretto di sinistro.

**Se l'avversario dopo avere sferrato un gancio lascia ricadere il braccio o esegue il gancio facendo un movimento troppo ampio, approfittane.**

*L'overhand* di sinistro viene adottato dai lottatori bassi contro gli avversari più alti.

Compi un percorso circolare in prossimità della testa dell'avversario. Il movimento deve partire dalla spalla. Varialo con una schiacciata in dentro con il palmo della mano.

Cerca sempre di inchiodare il bersaglio (tronco o testa) da media distanza portando diretti via via più vicini. Ma se l'avversario li blocca, li schiva o contrattacca puoi tentare ganci da media distanza.



# IL GANCIO

Il gancio è più efficace come contro-colpo. Esso non è mai un movimento ampio, a cappio, bensì un pugno sciolto, disinvolto e scattante. Ricorda: la chiave è il punto fermo, il perno. È il lavoro di gamba che *fa* il pugno.

Evita di telegrafare! Inizia e porta a termine il colpo nella posizione di guardia. Il colpo deve partire dalla posizione di guardia per ingannare a dovere l'avversario. Non arretrare né abbassare mai la mano. Prima di aggiustare la distanza e l'equilibrio, tira una stoccata o fa' una finta.

Mentre esegui un gancio con la mano avanzata tieni sempre alta la mano arretrata per proteggerti la faccia. Alle costole del lato arretrato fa da schermo il gomito arretrato.

**Cerca sempre di inchiodare il bersaglio (tronco o testa) da media distanza assestando diretti via via più vicini.**

Si apprende a dovere la tecnica dei ganci allenandosi al piccolo sacco elastico. Cerca di sferrare colpi esplosivi senza modificare la posizione del corpo e sii pronto a continuare con più pugni.

## GANCIO CON LA MANO AVANZATA

Più il lottatore è versatile, mentalmente vigile e fisicamente agile, più è in grado di sferrare colpi non-ortodossi e dalle angolazioni più disparate.

Il gancio con la mano avanzata va usato *con criterio*. Risulta efficace — in entrata o in uscita — soprattutto contro un diretto particolarmente lungo o contro una sventola.

Qualche volta, quando l'avversario ha la tua stessa posizione, puoi sferrare un gancio con la mano avanzata mentre abbassa la mano arretrata dopo aver eseguito una stoccata con la mano avanzata.

Contro un avversario che si difende validamente talvolta l'unico modo per penetrare nella sua difesa, o per costringerlo a modificarla e quindi a creare aperture per pugni di altro tipo, è il gancio con la mano avanzata.

Il gancio con la mano avanzata può venir adottato per attaccare quando l'avversario, per qualche ragione, ha perso la possibilità di schivarlo. È più efficace come contro-colpo o come seguito, perché è fondamentalmente un'arma per la breve distanza da usare quando l'avversario si avvicina. Tenta prima un diretto o un'altra preparazione. Perché il gancio con la mano avanzata risulti efficace la cosa migliore è di fingere un cross con la mano arretrata. Varia sempre i tuoi pugni: dall'alto in basso, dal basso in alto, singolarmente o in combinazione. Le stoccate e le finte (con avanzamento) sono un buon sistema per accorciare la distanza.

Il gancio con la mano avanzata è un buon pugno nel corpo a corpo: proviene di lato, dall'esterno del campo visivo, ed elude la guardia. Nel corpo a corpo dà buoni risultati, in particolare dopo che l'avversario è stato raggiunto da un diretto.

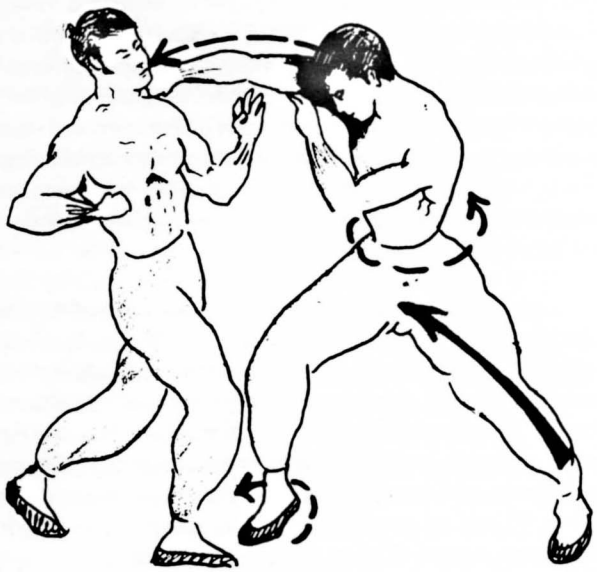
**Il tronco è un bersaglio più facile.**

Il tronco è un bersaglio più facile per la semplice ragione che offre una superficie molto più vasta della mandibola e perché è meno mobile di essa. Anche l'inguine potrebbe essere un buon bersaglio, ma è decisamente più difficile da raggiungere.

Il gancio contro il tronco è più efficace se sferrato a breve distanza. Fa' finta di voler colpire il tuo avversario alla testa, poi fa' un fulmineo passo in avanti col piede avanzato e con la mano avanzata assestagli un gancio allo stomaco, alle costole o in qualsiasi altro punto più vicino. Contemporaneamente tuffati verso il lato *opposto* flettendo il ginocchio avanzato e avvicinando il più possibile la spalla al bersaglio, abbassandola al suo livello. Per non perdere l'equilibrio, gira bene in fuori le dita del piede arretrato. *Tieni sempre alta la guardia (mano arretrata).*

Il gancio è un pugno che si combina bene col passo laterale, perché ti stai spostando di lato e in quel momento per te è un tipo di oscillazione naturale. Puoi colpire in modo efficace l'avversario anche assestandogli un gancio nel momento in cui è lui a tentare un passo laterale. Ricorda: la violenza del pugno si raddoppia se cogli l'avver-

sario *mentre sta avanzando. Ricorda anche di tenere sempre alta la mano arretrata mentre colpisci!*



**IL GANCIO ORIZZONTALE**

Secondo Mills esistono almeno due modi per sferrare il gancio con la mano avanzata:

- *Gancio lungo:* Tira un diretto alla faccia dell'avversario e subito dopo assestagli un gancio. Sposta adeguatamente il peso del corpo nell'attacco e nel contrattacco; quando avanzi trasferiscilo alla gamba posteriore.
- *Gancio corto:* Va sferrato dalla posizione di guardia col gomito aderente al fianco. (Nel contrattacco sposta il peso della gamba avanzata a quella arretrata).

Per tenere lontano l'avversario, esegui prima stoccate o finte. Per esempio: fingi un cross per preparare un gancio, però non tirare troppo da lontano. Quasi tutti i pugili prima di tirare un gancio arretrano la mano. Cerca di non ritrarre né abbassare la mano. Puoi imprimere al pugno forza sufficiente anche *senza* arretrare molto il braccio. Gran parte della «potenza esplosiva» del gancio con la mano avanzata è dovuta al lavoro di gambe.

Perché il tronco possa fare da perno il tallone del piede avanzato dev'essere sollevato e rivolto in fuori, e quando il pugno arriva a destinazione il busto e le spalle ruotano in senso opposto.

Quando assesti un gancio a un lato del mento, per sfruttare appieno la leva solleva la spalla avanzata.

**I pugni non sono il prodotto della sola contrazione dei muscoli della mano.**

Il pugno va eseguito con l'avambraccio nella giusta direzione e con i muscoli della spalla sciolti. La spinta (momento di forza) aiuta il braccio ad arretrare nella giusta posizione.

Il pugile spesso è portato ad accompagnare troppo il gancio col peso del corpo appesantendolo eccessivamente. Il gancio è un pugno nel quale il peso del corpo non deve entrare; è opera del braccio. La sua «potenza esplosiva» è dovuta alla indipendenza dal tronco del giuoco del braccio e dalla corretta disposizione dei piedi e del corpo. Mentre parte il gancio, il peso del corpo si trasferisce sul lato opposto a quello in cui esso viene eseguito. Quando tiri un gancio con la mano avanzata seguilo facendo un passo in dentro per aumentarne la lunghezza. Dev'essere un pugno sciolto, disinvolto, scattante — mai un movimento ampio, ad ansa.

Nel gancio sciolto l'effetto di scudisciata (il braccio deve assomigliare a una frusta) deriva dall'allontanamento del braccio dal tronco determinato dalla torsione del busto. L'allontanamento deve essere tale da consentire alla spalla la massima libertà di movimento. Quindi il braccio deve ruotare insieme al busto. Se questo movimento viene eseguito velocemente il braccio scatta in avanti come una freccia scoccata da un arco. Rendi il pugno potente e veloce, più veloce possibile. Devi passare *attraverso* l'avversario.

Il tallone del tuo piede avanzato è sollevato e volto in fuori; se poggi sulla parte anteriore del piede avanzato il tuo gancio risulterà più lungo e passerà *attraverso* il bersaglio più velocemente. Per conferirgli maggior peso e *per salvaguardare te stesso,* grava leggermente sul lato opposto.

**Soprattutto, *riduci al minimo* i movimenti, muoviti quanto basta per ottenere il massimo effetto senza tirare ganci selvaggi.**

Più «apri» il gancio in fuori, più lo trasformi in una sventola. Mantienilo chiuso. Inoltre aprendo il gancio comprometti la tua difesa.

La cosa più difficile è imparare ad assestare ganci efficaci senza modificare la posizione del corpo.

Più è piegato il gomito, più il gancio è chiuso ed esplosivo. Prova col braccio leggermente irrigidito prima dell'impatto.

Nel pugilato il polso non esiste (renditene conto). L'avambraccio e il pugno sono una cosa sola e vanno usati come una clava con un rigonfiamento in cima. Il pugno dev'essere in linea con l'avambraccio, dev'essere la sua continuazione; il polso non va mai piegato, in nessuna direzione. Attento a non colpire col pollice.

Portato a termine il pugno, il pollice è in alto. Perché la mano sia adeguatamente protetta, il pugno non deve ruotare. L'avambraccio è rigido dal gomito alle nocche delle dita, il polso non si deve flettere. Ricorda sempre che le tue nocche puntano nella stessa direzione in cui è proiettato il peso del corpo.

Tieni sempre alta la mano arretrata per proteggere l'altro lato della faccia. Il gomito arretrato protegge le costole. Sono accorgimenti che debbono diventare abitudini.

Sii pronto a far seguire un secondo pugno vigoroso, con qualunque delle due mani. Quando si para un gancio, si ha tendenza a tirarsi indietro o in fuori. È un grosso errore. Muoviti in dentro, non in fuori, affinché il gancio approdi, senza arrecare danno, intorno al tuo collo.

Per imparare ad eseguire ganci perfetti esercitati al piccolo sacco elastico; cerca di tirarli senza alterare la posizione del busto. Devi avere un senso di facilità, di comodità.

**GANCIO CON LA MANO ARRETRATA**

Il gancio con la mano arretrata dà buoni risultati nel corpo a corpo, in particolare quando il combattimento viene ripreso immediatamente dopo un «break» o quando l'avversario per scansarsi arretra. Talvolta il tuo pugno con la mano arretrata può distogliere l'attenzione dell'avversario da un gancio con la mano avanzata

Quando l'avversario è rannicchiato e ha l'abitudine di alternare la parte avanzata, mentre avanza la parte sinistra esponendo il rene destro, studia la possibilità di colpirlo al rene con un gancio di sinistro. Il pugno entrerà nel rene con un movimento semicircolare.

**Per imparare ad eseguire ganci perfetti esercitati al piccolo sacco elastico.**

**GANCIO A COLPO DI BADILE**

I ganci a colpo di badile diretti al tronco vengono sferrati «in dentro» premendo i gomiti contro le anche, quelli diretti alla testa premendo i gomiti contro le ultime costole. Si eseguono dalla posizione di guardia e danno ottimi risultati, in particolare nel corpo a corpo. Prima di iniziarli accertati di avere gomito, spalla e gamba rilassati. Nel gancio a colpo di badile l'anca deve venire sollevata con un colpo energico paragonabile al movimento che compie lo sterratore quando affonda il badile nel terreno. La mano va piegata ad angolo acuto (45°). Il pugno è angolato per poter bloccare (in dentro) un'eventuale manovra difensiva.

*Esecuzione (lato destro avanzato):* Tira indietro il gomito destro e premilo con forza contro l'angolo anteriore dell'osso iliaco. Ruota leggermente in alto la mano destra semiaperta con la palma parzialmente rivolta verso il soffitto (45° rispetto al pavimento). La mano sinistra resta in posizione normale. Poi, senza muovere i piedi, ruota di scatto il busto a sinistra; l'anca destra si solleva e proietta il tuo pugno destro contro il bersaglio all'altezza del plesso solare con un gancio circolare a colpo di badile. L'angolazione della mano destra ti consente di colpire sodo con le nocche. Assicurati di avere gomito, spalla o gamba rilassati fino all'ultimo momento. Devi sferrare il colpo dalla posizione normale. Cosa ancora più importante: accertati che la tua mano sia disposta ad angolo (45°) e che la tua anca si sollevi energicamente come se dovessi affondare nel terreno un badile con forza.

L'*angolazione del pugno* e l'*energica spinta dell'anca* caratterizzano tutti i ganci a colpo di badile, sia quelli diretti al tronco che quelli diretti alla testa. Lo scatto a molla delle gambe, che accompagna il vigoroso scatto in alto dell'anca, fa ruotare il busto più velocemente e lo solleva un poco. Intanto la combinazione pugno ad angolo/gomito flesso imprime alla mano (alle nocche) la stessa direzione del colpo. Il tuo è un pugno *puro*. Arriva a segno con un solido impatto carico di forza di penetrazione. E il tuo pugno *puro* è *disposto ad angolo* per poter insidiare *dall'interno* le difese dell'avversario.

I ganci a colpo di badile diretti al capo vengono sferrati dalla posizione di guardia. (Per renderli più veloci esercitati col sacco elastico). Fletti il braccio destro e avvicinalo al busto con l'avambraccio in posizione verticale. Alzalo fin quasi a toccare la spalla destra con la nocca del pollice. Il gomito destro deve premere contro le ultime costole. Poi, senza muovere i piedi, ruota di scatto la spalla e contemporaneamente solleva l'anca e proietta il pugno destro (disposto ad angolo) contro il bersaglio, più o meno all'altezza del suo mento. Assicurati di avere il gomito contro le ultime costole nel momento in cui parte il colpo e fa' che il pugno colpisca il bersaglio a brevissima distanza dalla tua spalla destra.

**Il tuo pugno puro è *disposto ad angolo* per poter insidiare *dall'interno* le difese dell'avversario.**

I ganci a colpo di badile sono né più né meno che ganci interni con la mano avanzata; sono pugni molto corti e fortemente esplosivi. Quando ne dominerai la tecnica, le tue mani assumeranno immediatamente e istintivamente la posizione dello sterratore appena il busto ruoterà. *Le porterà ad assumere questa posizione il busto.*

Puoi accorciare la distanza con qualunque tipo e numero di attacchi compositi nei quali i ganci a colpo di badile non rappresentino la prima mossa. La combinazione più semplice potrebbe essere: destro lungo la testa (da posizione con destra avanzata) che non riesce a far indietreggiare l'avversario, seguito immediatamente da un gancio di *sinistro* a colpo di badile alla testa o al tronco. Altra combinazione: diretto destro alla testa o al tronco; oppu-

re: *sinistro* lungo la testa che ha poca efficacia, seguito da un gancio di destro contro la testa o il tronco. O anche: se un avversario veloce ti blocca avanzando rapidamente, la sua velocità può essere tale da impedirti di bloccarlo a tua volta, però lo rende una «pipa di gesso» ideale per la tua artiglieria a breve distanza. Inoltre ti troverai alla distanza ideale (corpo a corpo) per sferrare *controganci a colpo di badile* ogni volta che eviterai gli attacchi bloccando, parando, schivando eccetera.

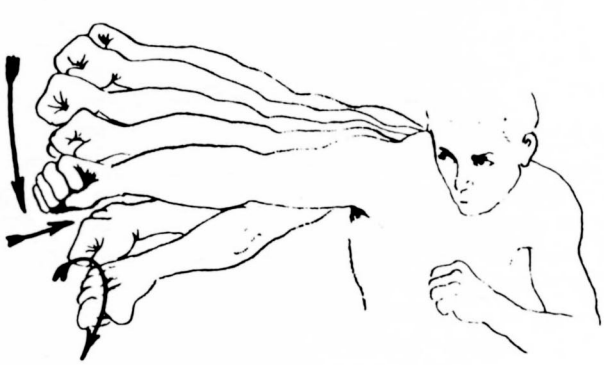
In ordine di importanza il gancio a colpo di badile viene subito dopo il diretto lungo (secondo Dempsey). Entrambi offrono la possibilità di mandare k.o., o quanto meno di indebolire, un avversario che ti sta minacciando seriamente. Assestagli gomitate, pestate, ginocchiate. Ti aiutano a rimanere all'interno dell'attacco di un avversario che oscilla e si abbassa, che per lo più sferra ganci *dall'esterno,* e ti aiutano ad assestare un diretto. Poiché sono corti e stretti, i ganci a colpo di badile espongono meno dei ganci esterni, più aperti.

## GANCIO A CAVATAPPI

Strettamente parlando, il gancio a cavatappi viene eseguito quasi come un diretto; l'unica differenza sta nel fatto che in esso immediatamente prima che il pugno colpisca il bersaglio il polso viene ruotato di scatto. È una stoccata curvilinea inferta con le nocche da media distanza.

Esecuzione *(lato destro avanzato):* Dalla posizione di guardia ruota la spalla come se volessi tirare una stoccata di destro da media distanza: niente movimenti preparatori. Invece all'ultimo momento abbassa improvvisamente l'avambraccio e il pugno destro e alza il gomito destro. Il tuo destro compirà un movimento di avvitamento, per cui l'impatto col bersaglio avverrà tramite le nocche. Mentre il pugno arriva a segno l'avambraccio è pressoché parallelo al suolo.

Quando assesti un cavatappi di destro fa' un passo avanti e leggermente verso destra. Il tuo piede ha le dita rivolte decisamente in dentro. Quando il tuo pugno tocca il bersaglio tu appoggi il peso del corpo sull'avampiede. Nel momento dell'impatto il piede arretrato (sinistro) generalmente è per aria ma viene riabbassato di colpo.



Se hai un gancio a cavatappi potente e velocissimo e non esegui movimenti preparatori il tuo avversario non oserà minacciarti col suo sinistro arretrato. Puoi servirti del gancio a cavatappi per escludere un cross sferrato con la mano arretrata. Inoltre se l'avversario nel parare o bloccare la tua stoccata con la destra avanzata porta troppo avanti la sua mano sinistra, il tuo gancio a cavatappi può approdare al di là della sua mano e colpirlo al mento.

Il gancio a cavatappi di destro viene usato spesso per accerchiare il sinistro dell'avversario.

Per acquisire la velocità necessaria e affinare la tecnica esercitati al piccolo sacco elastico.

**Il gancio è caratterizzato dal sollevamento del gomito all'ultimissimo istante, che fa compiere alla mano un movimento circolare, per cui l'impatto ha luogo mediante le nocche.**

## GANCIO CON IL PALMO DELLA MANO

Non è che un rapido gancio assestato con la palma della mano aperta.

Nella normale posizione di combattimento il gancio esterno sferrato con la palma della mano destra consente di raggiungere l'avversario con la mano avanzata *al di là* della sua mano arretrata. E permette di assestare una botta (diretta con la mano avanzata) al pugno dell'avversario, schivato con una slittata.

## MONTANTE

I montanti, con la mano avanzata e con quella arretrata, risultano efficaci nel corpo a corpo serrato. Una volta accorciata drasticamente la distanza, l'occasione di assestarli si presenta con facilità. Puoi sferrare montanti quando carichi a testa bassa tirando sventole selvagge. Naturalmente puoi abbassare la testa e flettere il busto in avanti solo dopo esserti reso conto dello stile dell'avversario; altrimenti può succedere che sia lui ad assestare un montante a te.

Un pugno veramente efficace è il montante corto. Prima di eseguirlo tieni le gambe flesse; estendile di colpo quando allunghi il braccio. Quando il pugno arriva a segno, fa' perno sulle dita dei piedi e sporgiti leggermente indietro trasferendo il peso del corpo prevalentemente a sinistra quando usi il destro, prevalentemente a destra quando usi il sinistro.

Quando assesti un montante con la destra avanzata a un avversario che ha la parte destra avanzata, appoggia un attimo la mano sinistra sulla spalla destra per non incappare in un «ritorno» pesante.

**Il montante diventa quasi inutile contro un avversario veloce che rimane tutto il tempo in posizione verticale e si limita ad assestarti al viso un diretto lungo con la mano avanzata.**

*Montante con la sinistra arretrata (avversario con parte destra avanzata):* Induci l'avversario a tirare un pugno con la destra avanzata, poi fa' un passo avanti e ruota rapidamente la testa verso destra. Mentre esso sporge in avanti, assestagli un corto montante secco al mento con la sinistra sollevando e bloccando la sua destra col tuo braccio.

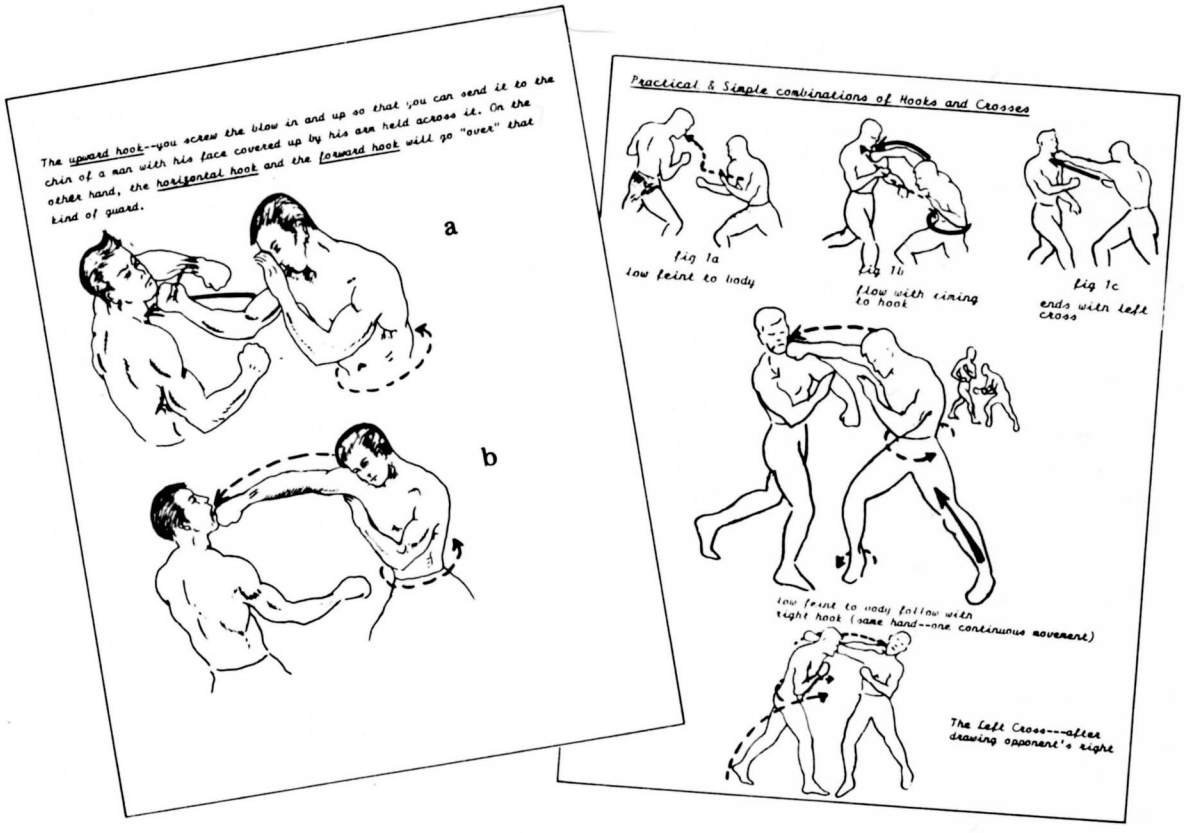
Per tirare un montante con la sinistra, si abbassa la sinistra *posta di traverso* e sollevandola di colpo la si proietta contro la mandibola o l'inguine (cucchiaiata).

Il montante diventa quasi inutile contro un avversario veloce che rimane tutto il tempo in posizione verticale e si accontenta di tirarti in faccia un diretto lungo con la mano avanzata. In questi casi fa' del tutto per accorciare la distanza e poi sferragli un montante all'inguine, al mento ecc. Facendo così puoi fiaccarlo al punto da fargli abbassare la testa.

Impara a tirare i montanti esercitandoti con un sacco imbottito di granoturco.

a) Gancio ascendente. Si assesta ruotando il pugno verso l'alto e in dentro. Consente di raggiungere il mento di un avversario che si copre la faccia tenendo un braccio di traverso. Ruota il busto con decisione (colpo d'anca energico). (Cfr. le descrizioni del *gancio a cavatappi*).
b) Gancio orizzontale - Gancio in avanti. Entrambi scavalcano o aggirano la guardia dell'avversario. È praticamente una stoccata inferta col braccio piegato. Devi passare attraverso il bersaglio accompagnando il gancio col corpo. (Cfr. le descrizioni del *gancio a colpo di badile)*.

**Dà la preferenza ai diretti. Non telegrafare i pugni.**



**COMBINAZIONI DI PUGNI**

Un buon pugile (boxe occidentale) tira da qualsiasi angolazione. *Ogni pugno lo mette in condizione di tirarne immediatamente un altro.* È sempre centrato, mai sbilanciato. Più combinazioni efficaci domina, più tipi di avversari può sconfiggere.

Alcune osservazioni sono valide per tutti i generi di percosse. *Tira diretti.* Dà loro la preferenza *tutte le volte che puoi.* Sostieni il colpo col lavoro di gambe e tira dalla giusta distanza. *Non telegrafare nessun pugno.* Non tirare troppo da lontano. Dopo aver colpito, riprendi immediatamente la posizione di guardia. *Tira da un centro e sii sempre in posizione e bilanciato, per poter eseguire qualsiasi pugno.* Se per tirare un particolare colpo devi disporre il pugno in un determinato modo, fallo senza che l'avversario se ne accorga. *Esegui una «serie di pugni» con la mano avanzata.*

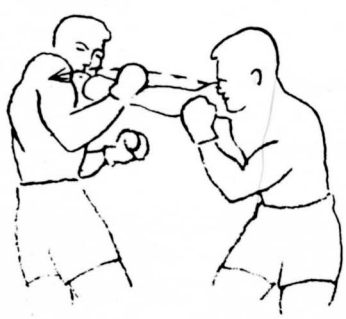
Da lontano tira stoccate con la mano avanzata e cross con la mano arretrata, da vicino ganci, pugni al tronco con la mano arretrata e montanti.

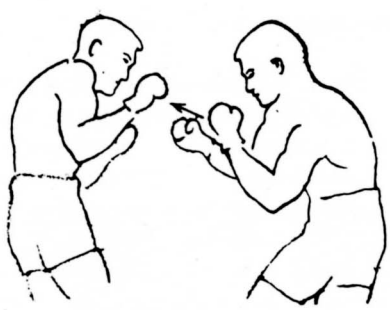
Mentre colpisci sposta il peso del corpo. I pugni pesanti vanno sferrati da una base solida, quelli leggeri stando in punta di piedi.

***Impara a trattenere l'arma fino al momento in cui sei sicuro che colpirai l'avversario.***

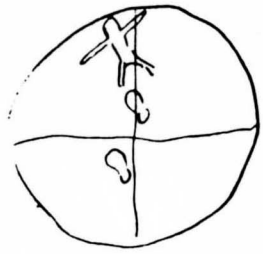
Prima di attaccarlo tienilo sulla corda. Non esaurire la tua forza mandando i colpi a vuoto. Se è lui a cominciare, evita i suoi pugni e assestagli un contro-colpo prima che ti sfugga.

Rimani sciolto e rilassato; contrai i muscoli solo quando colpisci. Sviluppa velocità, tempismo e capacità di valutare le distanza allenandoti a lungo con tutti i tipi di partner. Sii sicuro di te; picchia sodo e con decisione.





# PRESE O STRETTE



*Lanci (Tuffi)*

1. Tuffo con gancio
2. Tuffo con gancio rovesciato
3. Placcaggio e sgambetto contro una sola gamba
4. Placcaggio di tutte e due le gambe
5. Spazzata col piede destro, con o senza trazione del braccio, contro avversario con parte destra o sinistra avanzata
6. Spazzata col piede sinistro, con o senza trazione del braccio, contro avversario con parte destra o sinistra avanzata
7. Rovesciata

*Bloccaggi delle articolazioni*

Possono venire adottati come tecnica di immobilizzazione contro un avversario in piedi o a terra:

1. Bloccaggio esterno delle ascelle - contro avversario con parte destra o sinistra avanzata
2. Bloccaggio del polso
3. Bloccaggio del polso mediante rovesciamento
4. Bloccaggio del polso mediante torsione - e a doppio bloccaggio delle braccia
5. Bloccaggio trasversale del braccio contro avversario a terra
6. Bloccaggio di una sola gamba - avversario in piedi
7. Bloccaggio di una sola gamba - avversario a terra
8. Una gamba e la colonna vertebrale
9. Tutte e due le gambe e la colonna vertebrale
10. Torsione del piede e cattura delle dita

*Strangolamenti*

1. Da dietro
2. Dall'alto
3. Di lato

**Tieni d'occhio la mano avanzata del tuo avversario - manda a vuoto i suoi colpi ed *entra* nei suoi pugni tuffandoti, eseguendo finte o «infilzandolo» con la mano arretrata.**

*Tattiche sleali*

1. Non tirare i capelli all'avversario nel corpo a corpo
2. Non pestargli i piedi nel corpo a corpo
3. Non dargli pizzicotti e morsi e non tirargli le orecchie
   ... per tenerlo a bada
   ... con l'intento di storpiarlo
   ... per costringerlo a mollare la presa o per tenerlo a bada.

*Metodi di atterramento*

1. Placcaggio di una sola gamba mediante passo circolare
2. Placcaggio delle gambe con movimento verticale
3. Placcaggio delle gambe mediante passo indietro.

(1)

(2)

(3)

*Doveri* - Ricorda che:

1. devi muoverti di continuo
2. devi essere pronto a contrattaccare
3. devi muoverti come un gatto
4. devi imporre il tuo stile all'avversario
5. devi essere aggressivo, devi costringere il tuo avversario a difendersi.

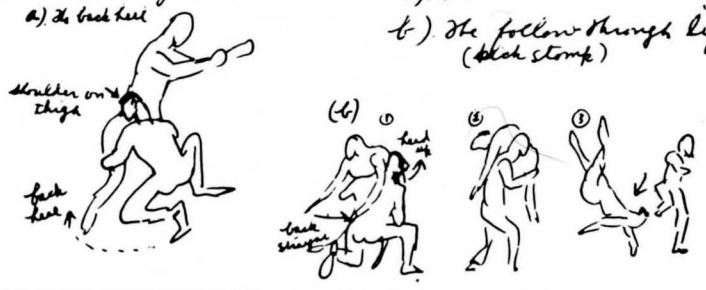
*Divieti* - Evita:

1. di incrociare le gambe
2. di impegnare eccessivamente le braccia
3. di dare la caccia all'avversario
4. di farti atterrare - sii pronto a sfruttare altre aperture
5. di farti accerchiare.

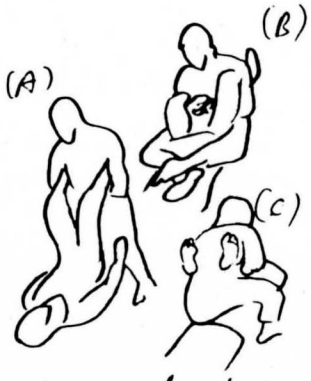
ATTACCHI DOPPI ALLE GAMBE

LEG ATTACKS :- a) The double leg attack
b). The single " "

a). The Double leg attack ;- a) The back heel (groin punch)
b) The follow through kick (block stomp)




BLOCCAGGI
DI TUTTE E DUE LE GAMBE




Double leg lock

ATTACCHI CONTRO UNA SOLA GAMBA

b) Single leg attack

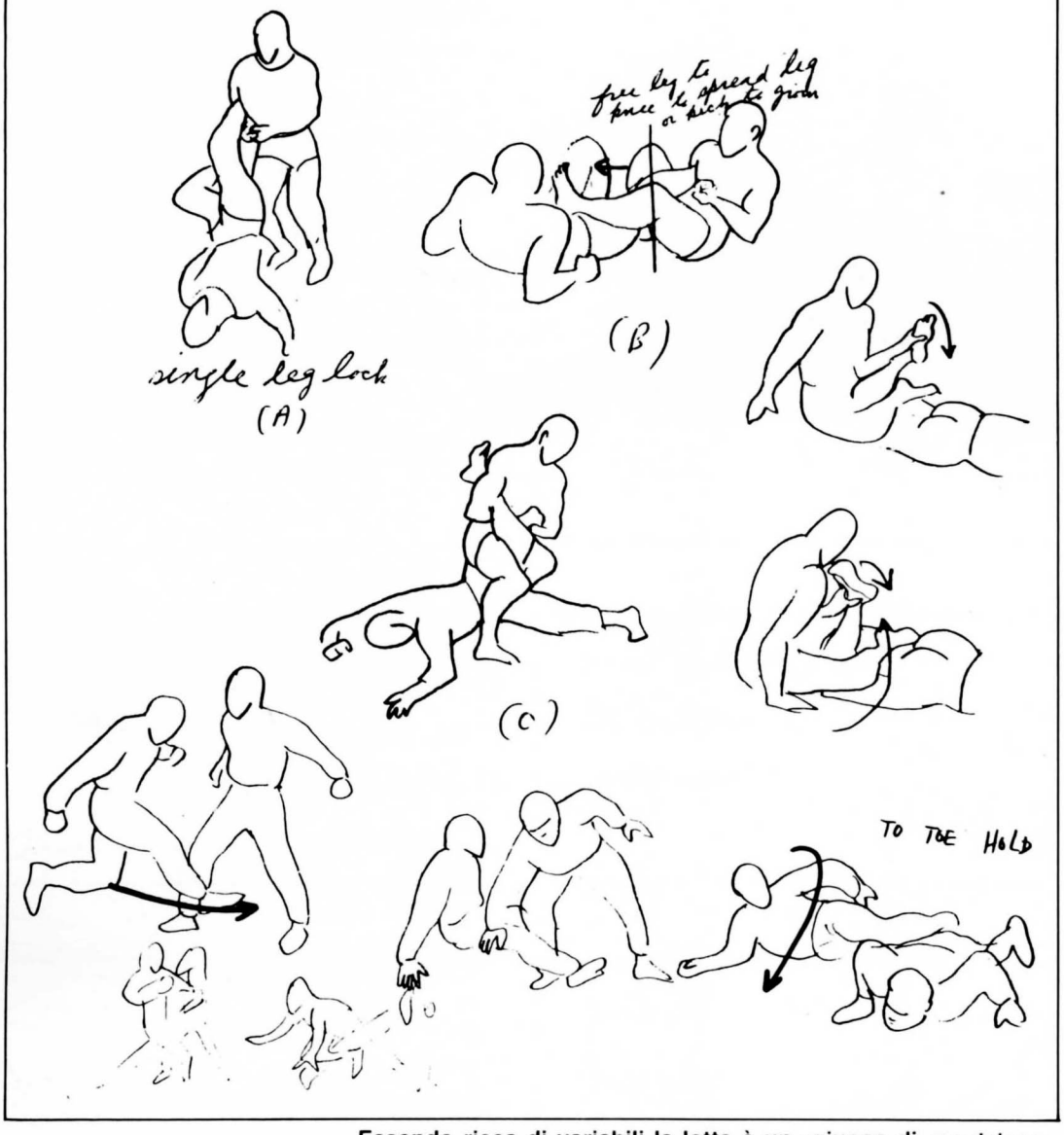
1) The back trip to groin strike

2) The forward trip to side triangulation

3) The smash and groin strike

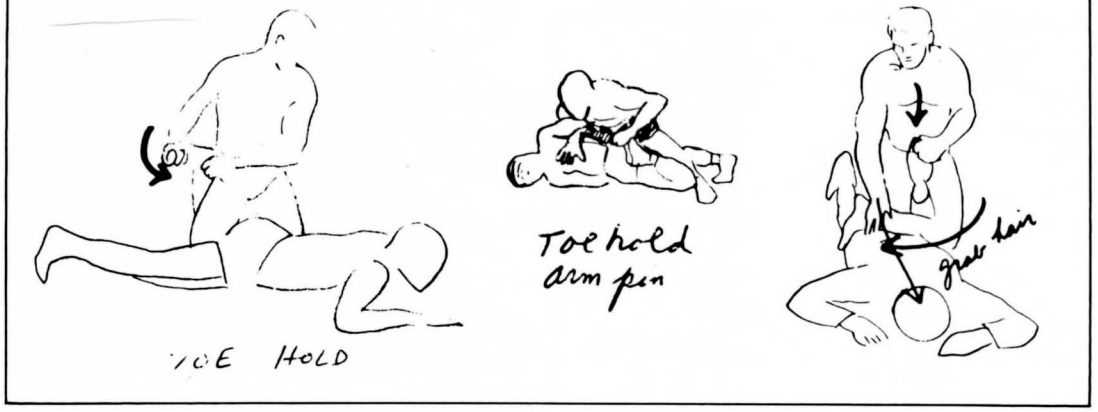
snap (指!) and heel to leg lock

## BLOCCAGGI DI UNA SOLA GAMBA

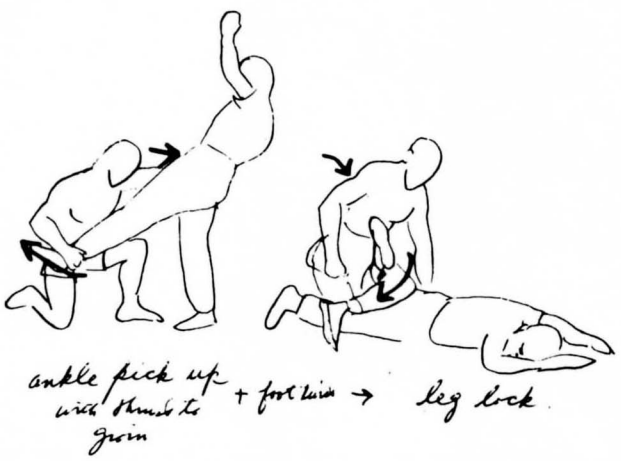



**Essendo ricca di variabili la lotta è un «giuoco di precisione».**

## PRESE DELLA DITA DEL PIEDE *(con bloccaggi di una sola gamba)*

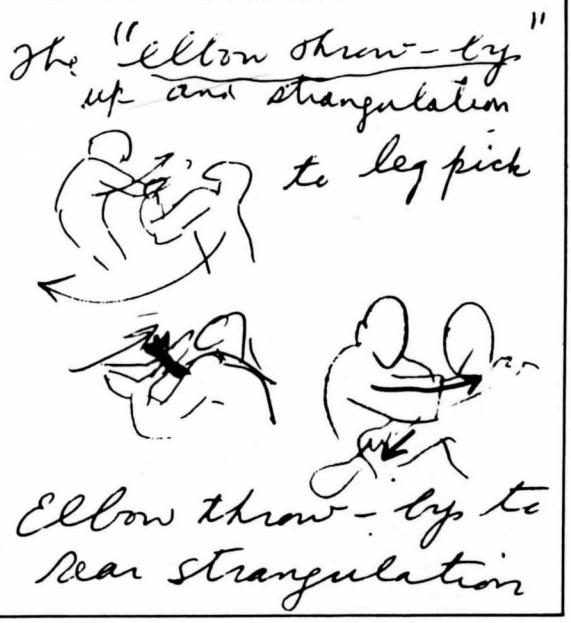


ATTERRAMENTO E BLOCCAGGIO DI UNA SOLA GAMBA

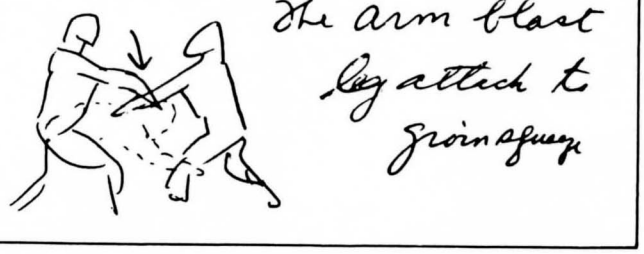



**Le finte sono vere e proprie esche, e se l'avversario tenta di aggiustare la sua difesa, approfitta delle aperture che crea.**

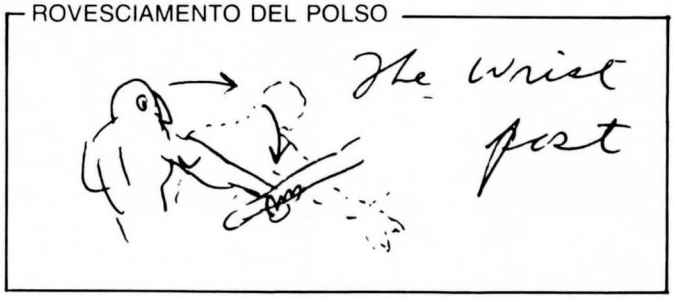
BLOCCAGGIO DEL GOMITO




COLPO ESPLOSIVO CONTRO IL BRACCIO

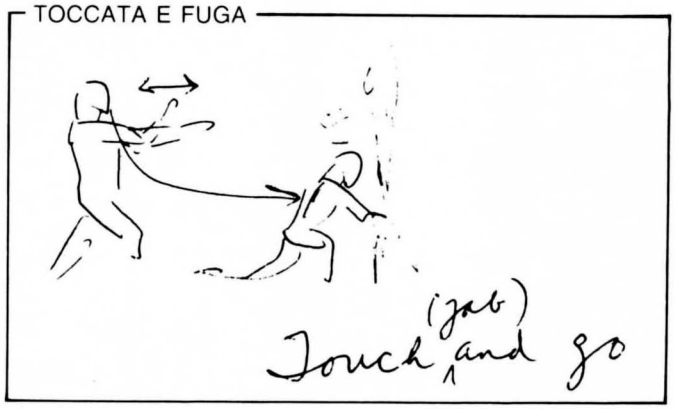



ROVESCIAMENTO DEL POLSO



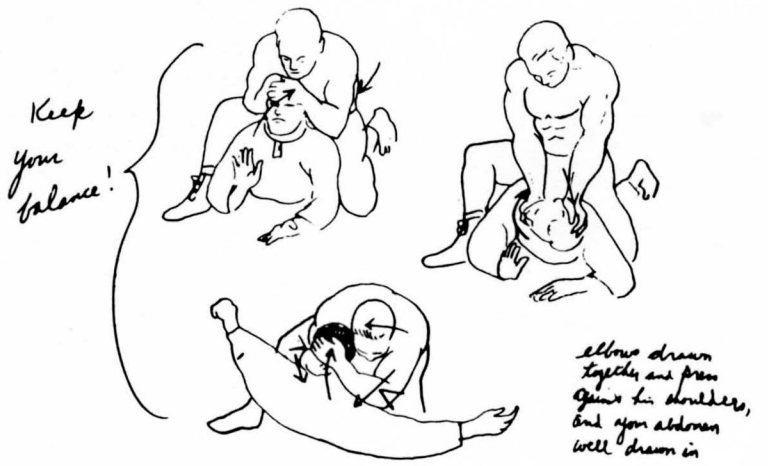

TRAZIONE DEL BRACCIO

TOCCATA E FUGA




**Tutte le mosse della lotta vanno eseguite tenendo presenti la velocità, la sorpresa, economizzando i movimenti e assestando colpi potenti.**

**Per sferrare un attacco strategico, che richiede velocità, capacità di simulazione, tempismo e capacità di valutare la distanza, si ricorre a tutti gli elementi dell'attacco.**

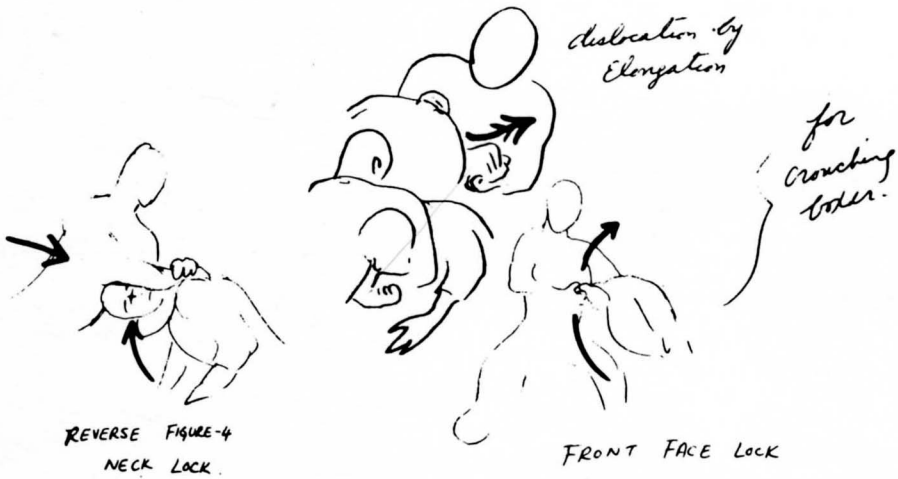


FORWARD NECK CRANK (A)

FORWARD NECK CRANK (B)

CHIN LIFT

SPINE STRETCH.




REVERSE FIGURE-4 NECK LOCK.

FRONT FACE LOCK

## MANIPOLAZIONI ALLA TESTA E AL COLLO

side strangle Hold.

Front strangle hold.

~~Front~~ Top STRANGLE.

kneeing rear strangulation

## MANIPOLAZIONI ALLA TESTA E AL BRACCIO

neck & arm lever

half nelson & arm bar.

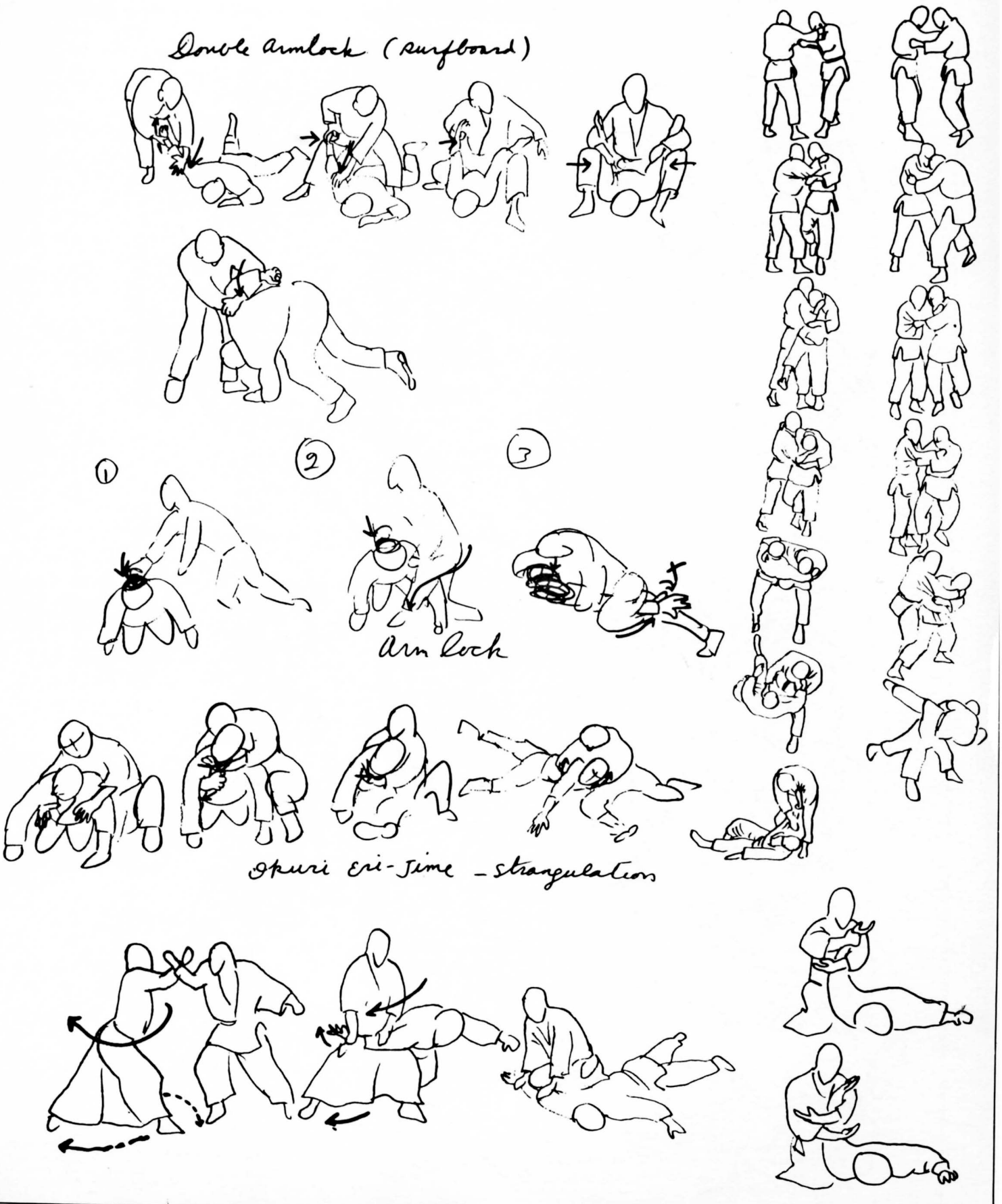
Dragging arm lock

half nelson & hammerlock

half nelson & top scissors

Guillotine

drop to stomp
or punch to
groin
strangulation to right stance
strangulation to left stance
wrist out for groin
from scarf hold
straight armlock
stomach throw


Double armlock (surfboard)
①
②
③
arm lock
okuri eri-jime - strangulation

# Preparazioni

*L'intelligenza è stata definita capacità di adattare se stessi all'ambiente o di adattare l'ambiente alle proprie necessità.*

Per ridurre al minimo il pericolo di un pesante contrattacco è necessario quasi sempre far precedere l'attacco da una finta.

Un leggero movimento ondulatorio della mano, un colpo a terra col piede, uno strillo ecc. possono produrre *irradiazioni sensoriali* sufficienti a compromettere la coordinazione. È un meccanismo *riflesso* del comportamento umano, e nemmeno anni ed anni di esperienza atletica riescono ad eliminare gli effetti degli stimoli estranei.

Tuttavia una finta non può essere considerata efficace se non *costringe l'avversario a muoversi.* Per avere successo deve sembrare un semplice movimento di attacco.

Per essere efficaci le finte debbono essere *decise, espressive* e *minacciose.*

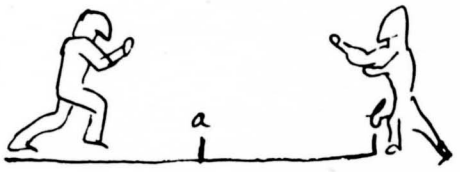
**Si può dire che il JKD è costruito sulle finte e sulle azioni ad esse connesse.**

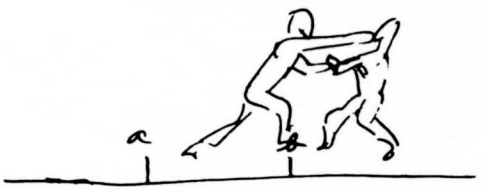
La finta è un affondo simulato che invita e induce l'avversario a parare in modo corrispondente. E mentre esso provvede a parare, la mano dell'attaccante si allontana dalla sua, intenta a parare. L'affondo viene completato nella linea apertasi (con una delle due mani). La finta si compone di un *affondo falso* e di un *affondo vero evasivo.*

L'affondo falso è un braccio esteso con un leggero movimento in avanti del busto. L'affondo vero, evasivo, viene eseguito con un allungo. *L'affondo falso deve sembrare vero al punto da indurre l'avversario a reagire alla minaccia.* L'affondo falso deve sembrare vero per convincere l'avversario ad eseguire la parata.

Se precedono un calcio e l'avanzamento da lontano le finte vanno effettuate col braccio maggiormente esteso (rapide, ma secche!). Se le esegui dopo una parata e puoi raggiungere l'avversario senza un allungo, tieni il braccio leggermente flesso e bada a non scoprirti, spostandoti o provvedendo alla copertura con la mano arretrata.

Puoi ricorrere a una finta invece che a un falso attacco *per parare* un contrattacco e per rispondere a un rapido ritorno o contro-ritorno o anche per eseguirli.






Il valore della finta (o delle finte) sta nel fatto che grazie ad essa l'attaccante può sferrare un allungo e quindi *guadagnare terreno* partendo da lontano. Con la sua finta coprirà una buona metà della distanza lasciando al secondo movimento la sola seconda metà del disimpegno. Sferrando il suo allungo con una finta l'attaccante *guadagna terreno* e contemporaneamente — poiché fa perdere all'avversario costringendolo a reagire con una parata — *guadagna tempo.*

**La finta è un affondo simulato che invita e induce l'avversario a reagire.**

La finta è una componente essenziale dell'attacco. Più l'avversario si espone, rimane scoperto o, meglio ancora, sbilanciato, meglio è.

La velocità della finta dipende dalla reazione dell'avversario. Perciò la finta, come la velocità e la distanza, va regolata sulla reazione dell'avversario.

Le finte uno-due possono venir eseguite in senso laterale (da dentro in fuori; da fuori in dentro) o in senso verticale (dall'alto in basso; dal basso in alto), con una mano sola o con entrambe.

Il primo movimento, la finta, dev'essere lungo e profondo, *penetrante,* per poter provocare la parata. Il secondo, la percossa, dev'essere rapido e deciso ed eludere la parata senza che l'avversario possa riprendere la posizione. Quindi il ritmo della finta è *lungo-breve.*

Anche negli attacchi compositi, con due finte, la *profondità* della prima finta deve essere tale da *costringere l'avversario a muoversi per difendersi.* Ma poiché a questo punto la distanza si è notevolmente ridotta, non può essere lunga anche la seconda finta (mancano lo spazio e il tempo). Sicché il ritmo (o cadenza) dell'attacco composito (due finte) sarà: *lungo-breve-lungo.*

Una finta più sofisticata è quella con *cambio di cadenza.* Il ritmo è: *breve-lungo-breve.* Essa ha lo scopo di confondere l'avversario facendogli credere che la seconda finta *(lunga)* sia l'azione definitiva di un attacco composito, e quindi indurlo a parare.

Per «*lunga*» non si intende lenta. Nel penetrare in profondità la finta dev'essere rapida. I fattori che *provocano* la reazione desiderata sono la velocità e la penetrazione.

Se l'avversario non reagisce alle finte è consigliabile attaccarlo con movimenti diretti o semplici.

Se prima effettui più attacchi veri, *economici,* semplici, le finte risulteranno più efficaci. L'avversario non saprà se si tratta di un attacco semplice o di una finta seguita da un falso attacco. Questa tattica sorte buoni effetti soprattutto quando l'avversario è poco mobile, perché lo induce a reagire, mentre può indurre alla fuga un avversario veloce.

**La velocità della finta dipende dalla reazione dell'avversario.**

*La finta serve:*

1. ad aprire la linea nella quale si vuol attaccare
2. a rendere esitante l'avversario mentre si accorcia bruscamente la distanza
3. a eludere la parata che essa provoca - ad ingannare e colpire o procrastinare l'attacco e colpire quando l'avversario arretra per mettersi in salvo

*La finta può venire introdotta sotto forma di:*

1. affondo diretto
2. affondo evasivo
3. impegno (contatto)
4. disimpegno (separazione)
5. pressione
6. violenta pressione
7. colpo sul pugno dell'avversario
8. intercettazione (a scopo immobilizzazione).

*Parate per evadere:*

1. semplice
2. circolare
3. come contro-colpo o variabile.

Le parate per evadere possono essere una, due o più di due.

**ESECUZIONE**

Assumi la posizione di guardia. Avanza lentamente. Mentre avanzi piega rapidamente il ginocchio anteriore. Questo movimento fa credere all'avversario che tu stia movendo sia le braccia che le gambe; invece tu hai le braccia rilassate pronte a colpirlo con la mano avanzata.

Avanza leggermente col busto flettendo il ginocchio anteriore e portando un poco avanti la mano avanzata; contemporaneamente fa' un lungo passo avanti col piede anteriore, come nell'avanzamento rapido, ed estendi il braccio anteriore senza colpire l'avversario. (Sta' *molto attento* ai contrattacchi mentre avanzi - economizza i movimenti). Da questa posizione chiusa porta indietro il braccio avanzato sfiorando il busto e assesta una stoccata al mento dell'avversario.

Altra finta efficace: mentre avanzi, fletti il busto sopra l'anca arretrata (flessione corta).

**La profondità della prima finta dev'essere tale da costringere l'avversario a muoversi per difendersi.**

Per eseguire la cosiddetta «finta in dentro e in fuori» devi fare un passo avanti facendo credere all'avversario di volergli allungare una stoccata con la mano avanzata, mentre in realtà sposti il baricentro ruotando in fuori la gamba avanzata. Indi, fa' un passo avanti (come per eseguire una finta) e invece assesta una vera stoccata al mento dell'avversario e indietreggia immediatamente. Continua: prima finta, poi stoccata con la mano avanzata. Se ti è possibile, dopo la stoccata sferra un diretto al mento con la mano arretrata (uno-due).

**Impara a valutare bene la distanza e a capire quando sei perfettamente bilanciato.**

*Altre finte:*

1. Simula una stoccata alla faccia con la mano avanzata e colpisci allo stomaco
2. Simula una stoccata (con la mano avanzata) allo stomaco e colpisci la faccia
3. Simula una stoccata alla faccia, simula un affondo alla faccia con la mano arretrata e assesta una stoccata al mento con la mano avanzata
4. Simula un diretto al mento con la mano arretrata e assesta un gancio al tronco con la mano avanzata
5. Simula una stoccata al mento con la mano avanzata e assesta un montante al tronco con la mano arretrata

Nota: Cfr. le descrizioni delle finte coi piedi. Studiale. Impara a valutare bene la distanza e a correggere la posizione, per essere *sempre* bilanciato mentre esegui le finte.

Esercizi: L'insegnante colpisce più o meno forte varie parti del bersaglio. L'allievo segue questi movimenti, ma si ferma quando l'istruttore si ferma e para solo gli attacchi veri. Poi l'istruttore compie gli stessi movimenti minacciosi ma l'allievo non segue con la sua mano. Anche questa volta para solo quando il colpo arriva davvero. Questo metodo insegna a parare solo all'ultimo momento.

Alla parata semplice (cioè al «crossing» laterale delle mani) reagisci con un disimpegno, attaccando su un'altra linea.

Quando induci l'avversario a parare per *parare* a tua volta *con un colpo sulla mano,* non spostare troppo la tua mano (verso destra o verso sinistra). Limitati a chiudere la linea o a deviare la mano dell'avversario quanto basta per crearti lo spazio strettamente necessario per raggiungere il bersaglio.

La parata col colpo sulla mano è seguita generalmente da un veloce contrattacco preciso e potente.

Le *parate semicircolari* sono quelle effettuate da una traiettoria alta per stornare un attacco sferrato in una linea bassa, o da una traiettoria bassa per stornare un attacco sferrato in una linea alta. Descrivono un semicerchio.

Le parate di ottava (in basso e in fuori) e di settima (in basso e in dentro) servono a stornare gli attacchi bassi, ma per ragioni tattiche possono essere alternative delle parate di sesta (in alto e in fuori) e di quarta (in alto e in dentro). *Studia le parate della scherma.*

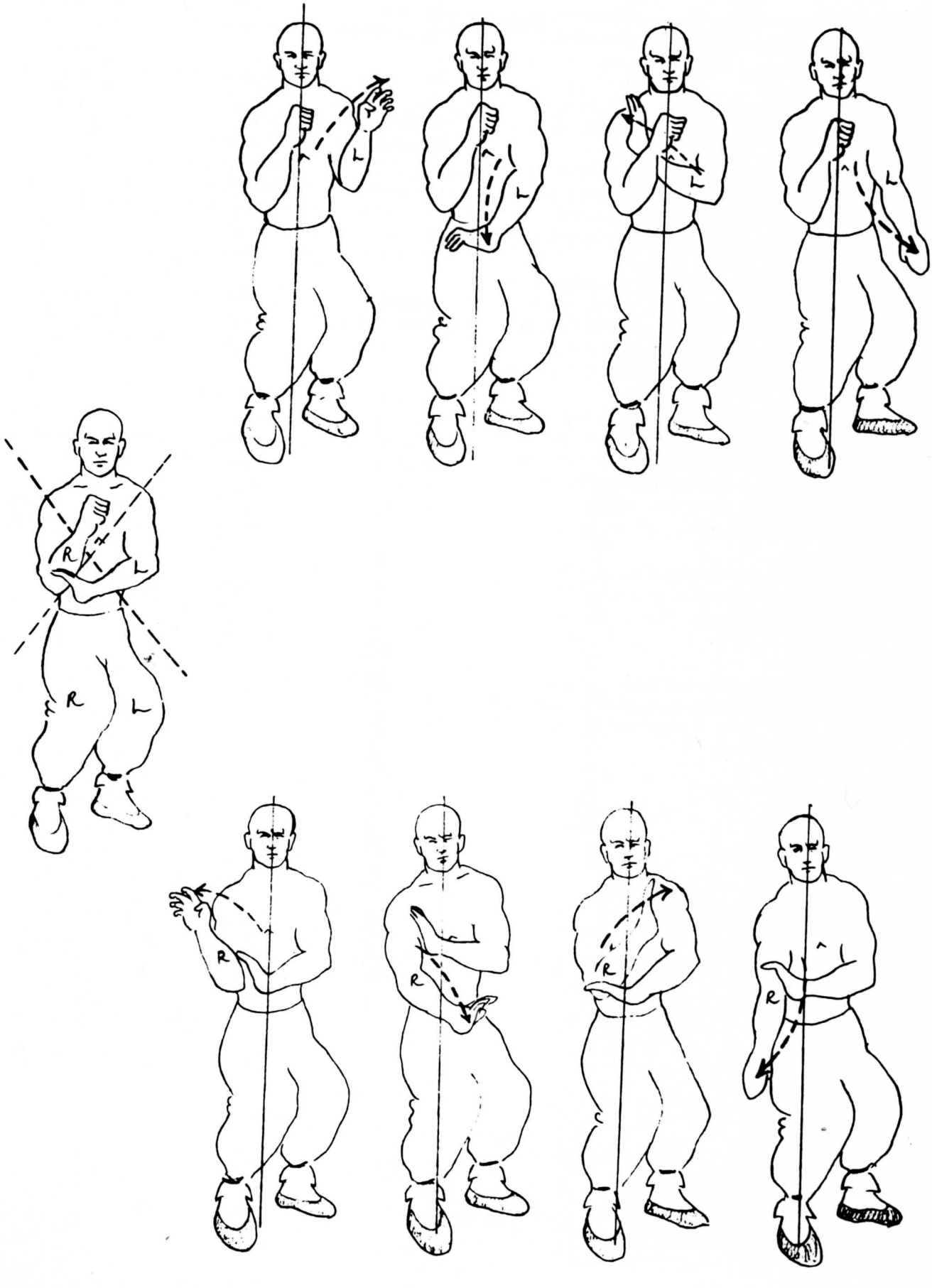
Quando l'avversario è molto veloce e molto più alto o ha le braccia molto lunghe spesso è necessario fare un passo indietro per poter parare. In tal caso la parata va eseguita esattamente nel momento in cui il piede arretrato fa un passo indietro. In altre parole, la parata dev'essere *contemporanea* e non successiva all'arretramento del piede.

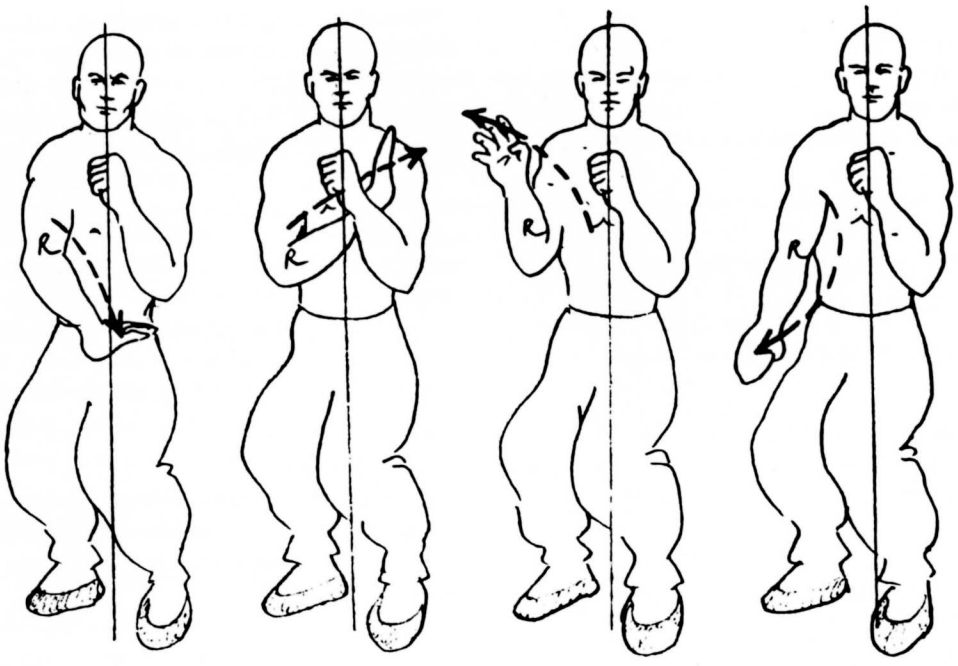
La lunghezza del passo indietro, quale movimento difensivo, dev'essere sempre *adeguata* alla lunghezza dei movimenti dell'attaccante per assicurare il successo alla parata o alla risposta.

**La parata circolare accerchia il polso dell'attaccante e mentre lo devia dal bersaglio lo riporta sulla traiettoria originale dell'invito.**

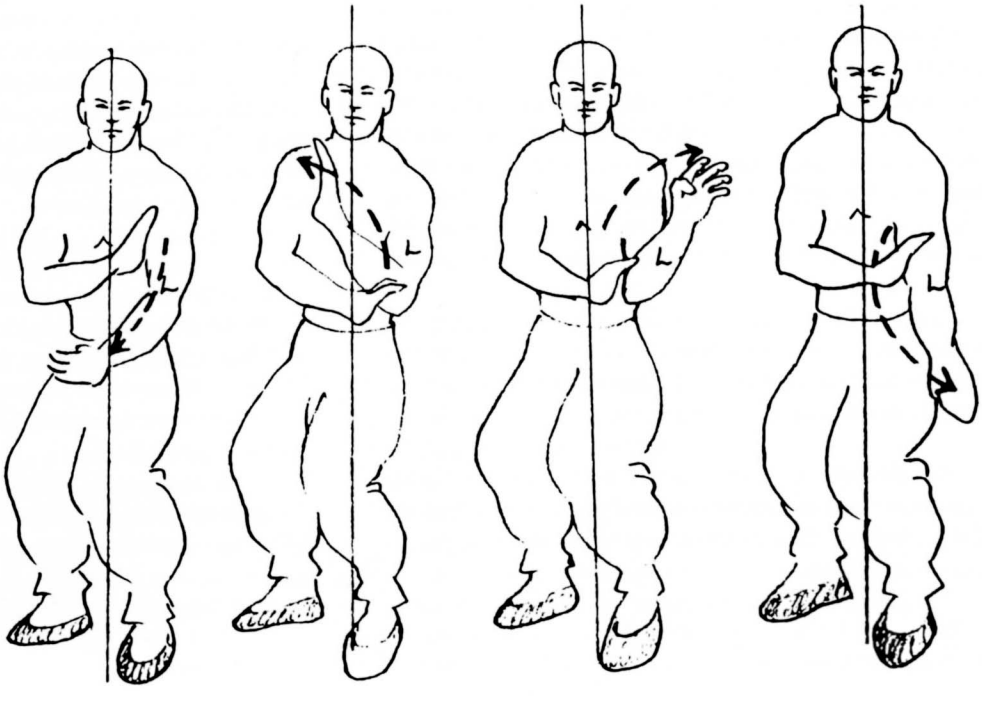
～右擺膊左右手消勢全圖～

～左擺膊左右手消勢全圖～

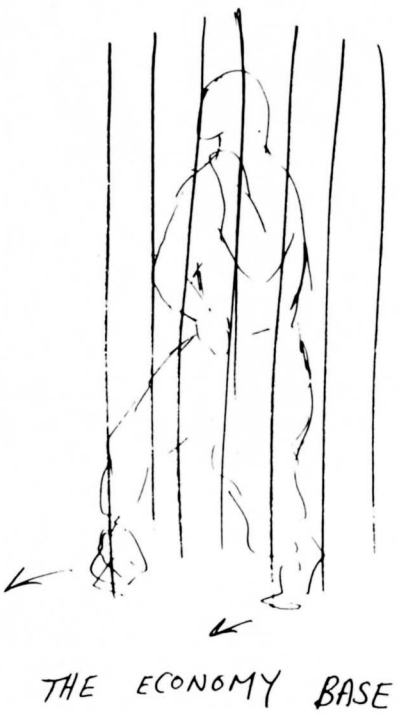

R
L
R
L
R
L
R
L
R
L
R
L
R
L
R
L
R
L


R
R
R
R

R
L
R
L


L
L
L

La parata è un movimento rapidissimo della mano da dentro in fuori per deviare il colpo dalla sua traiettoria. È un movimento sciolto e *leggero*, più che forte deve essere *tempestivo*. Il colpo viene parato sempre all'ultimo momento, a brevissima distanza dal bersaglio.




Ogni attacco prevede tre tipi di parata: semplice, semicircolare, circolare.

Quando i movimenti dell'attaccante sono ampi e mal diretti si adotta la *parata semplice*. (Non dimenticare il colpo d'arresto). Si ha tendenza a ricorrere alle parate semplici senza discriminazione perché esse rappresentano movimenti istintivi. Perciò bisogna far sì che siano ben controllati e che coprano sufficientemente, non di più. Evita di frustare e di sferzare con la mano arretrata, evita qualsiasi movimento superfluo o eccessivo. (Ricorda: semplicità. Studia le otto posizioni difensive fondamentali).

Quando si para bisogna muoversi esattamente quanto basta per proteggere l'area minacciata. Se la proteggi eccessivamente, porti la mano troppo in fuori e ti rendi immediatamente vulnerabile.

I movimenti troppo ampi, oltre a creare aperture, offrono all'avversario la possibilità di modificare la direzione del colpo. Ricorda: *para in ritardo piuttosto che in anticipo.*

La parata è una forma di difesa estremamente utile. È facile da apprendere e da eseguire e va adottata ogni volta che si può. *Crea aperture vantaggiose, essenziali per contrattaccare.*

**La parata è un movimento *sciolto, leggero* e *tempestivo.***

La parata è piú raffinata del bloccaggio, che si serve soprattutto della forza e provoca contusioni dei tessuti, dei nervi e delle ossa. Ricorri al bloccaggio solo quando non puoi farne a meno, perché esaurisce le tue energie invece di fartele risparmiare. Un colpo ben assestato, anche se bloccato, sbilancerà l'avversario impedendogli di contrattaccare e creerà aperture per altri colpi.

Sono particolarmente efficaci le parate eseguite con la mano messa di traverso rispetto alla traiettoria del colpo: riescono a deviare anche i colpi più violenti.

Qualche volta il lottatore avverte chiaramente che mentre storna un pugno o un calcio in realtà se ne impossessa, ha la netta sensazione che il contatto con l'avversario gli consenta di scoprire le reazioni nel momento in cui fallisce il bersaglio.

**Para solo gli attacchi veri. Ai falsi attacchi puoi far fronte anche con le mezze posizioni.**

Storna il colpo dal bersaglio per la via più breve (con la spalla rilassata): nella parata di sesta la tua mano si muove in senso orario, nella parata di quarta in senso antiorario.

La parata circolare quando viene eseguita lungo una linea alta inizia sotto la mano dell'avversario, quando segue una traiettoria bassa inizia sopra la sua mano. La parata circolare è superiore alla parata rettilinea e al colpo sulla mano (botta) dell'avversario perché protegge un'area più vasta del bersaglio e perché è più difficile da eludere. Però è meno veloce della parata semplice. Impara ad eseguirla velocemente.

Quando esegui una parata circolare assicurati che la sua mano descriva un cerchio perfetto, cioè ritorni al punto di partenza. Non iniziare né concludere la parata troppo presto: la tua mano *deve seguire la mano dell'avversario* e deve incontrarla immediatamente prima che essa raggiunga il bersaglio.

La *parata composita* consiste di due o più parate uguali o di una combinazione di parate differenti.

Ogni singola parata deve terminare col ritorno della mano nella posizione appropriata, prima che venga eseguita quella successiva.

Affinché l'avversario non abbia la possibilità di preparare un piano d'attacco, combina e varia le tue parate. Se reagisci agli attacchi sempre con lo stesso tipo di parata, favorisci l'avversario. Se è perspicace e attento, ne trae profitto. Se vuoi disorientarlo, varia il più possibile le tue parate durante l'incontro. Tale condotta lo renderà esitante; non sarà più sicuro di sé e attaccherà con scarsa forza di penetrazione.

**Affinché l'avversario non abbia la possibilità di preparare un piano d'attacco, combina e varia le tue parate.**

*Cosa renderà più efficaci le parate e i bloccaggi?* Posizionamento del corpo, lavoro di gambe (avanzamento, movimenti circolari ecc.), atti a favorire un pronto contrattacco.

Attento al contraccolpo dell'avversario!

Prova a deviare la parata *in direzione della linea dell'avversario* (movimenti sciolti e naturali).

Studia la possibilità di associare le parate (di tutti i tipi: spostamento, slittamento, oscillazione, tuffo, scatto indietro) ai calci o a una combinazione di calci e/o pugni. Minaccia costantemente il tuo avversario, impegnandoti durante palesi spostamenti in varie direzioni eseguiti come per assumere la posizione di *guardia*.

## MANIPOLAZIONI

*Botta*

La botta (colpo sulla mano) può venire adottata quando l'avversario è eccezionalmente veloce e non reagisce alle finte.

La botta (o pacca) è un movimento deciso della mano contro la mano dell'avversario, un colpo secco sulla sua mano assestato allo scopo di scansarla o di provocare una reazione. Di solito la reazione dell'esecutore alla controbotta offre il vantaggio di cui gode chi agisce per primo.

A causa della distanza la botta non può essere assestata quando lo si desidera. Bisogna aspettare l'occasione e approfittarne. Finisce per portare (prima o poi) a portata di botta la mano dell'avversario il continuo cambiamento di posizione che essa subisce, spesso sotto forma di mezze finte o di falsi attacchi.

Una botta seguita da un attacco diretto può avere successo, tuttavia provoca un movimento difensivo dalla parte della mano colpita; il che rende difficile un attacco diretto. Perciò è consigliabile approfittare di tali reazioni facendo seguire alla botta un attacco indiretto o composito. La botta va assestata dalla posizione di guardia normale lungo la traiettoria in cui sono impegnate le mani. Quando viene portata in un'altra traiettoria si parla di *botta con cambio*.

**Bisogna aspettare l'occasione e approfittarne.**

Assesta la botta con un colpo secco e a brevissima distanza. La botta ha tre funzioni:

1. può aprire la linea o, se l'avversario è «molto teso», uno spiraglio
2. può servire da finta prima dell'attacco
3. può invitare l'avversario ad attaccare, specie dopo che se ne è adottata la cadenza.

Nel primo caso la botta dev'essere *secca* e *rapida;* per acquistare velocità, esercitati a catturare o immobilizzare la mano dal piccolo atteggiamento fasico a ginocchia flesse.

Nel secondo caso la botta dev'essere leggera e non troppo rapida e il lottatore contemporaneamente deve essere pronto o a parare l'attacco in contrattempo, o a far seguire alla prima una seconda botta leggera e veloce per contrattaccare.

*Legatura*

Quando la mano è impegnata, l'azione mediante la quale la mano dell'avversario da una traiettoria alta viene portata su una traiettoria bassa in senso diagonale e viceversa è detta «legatura». Viene eseguita in modo molto simile alla parata semicircolare.

*Incrociata (croise)*

Nell'incrociata la mano dell'avversario viene portata da una traiettoria alta a una traiettoria bassa in senso verticale, *dallo stesso* lato dell'impegno, non in senso diagonale come nella legatura. Dal basso in alto la manovra *non* ha luogo.

*Avviluppamento*

L'avviluppamento è l'azione mediante la quale la mano dell'avversario viene deviata dal bersaglio con un movimento circolare e riportata sulla traiettoria dell'impegno.

*Pressione*

Si esercita una pressione sulla mano dell'avversario per deviarla o per liberarsi da essa.

Si esegue il colpo sulla mano (botta o pacca) prima di sferrare un attacco diretto o per ottenere una reazione che renda possibile un attacco indiretto.

**Legatura, incrociata, avviluppamento e pressione sono manovre cui si ricorre soprattutto per intrappolare l'avversario prima di sferrare un attacco indiretto, o semplicemente per ottenere una reazione.**

# Mobilità

*Trova la stabilità movendoti, raggiungi l'immobilità nel movimento, come la luna sotto le onde che rotolano e dondolano incessantemente.*

# DISTANZA

La distanza è un rapporto che si modifica di continuo: in funzione della velocità, dell'agilità e del controllo dei due lottatori. È un costante rapido cambiamento di «sede» inteso a guadagnare terreno. L'avvicinamento aumenta in forte misura la probabilità di colpire l'avversario.

La conservazione della distanza appropriata ha un effetto decisivo sull'esito del combattimento, fa' che diventi un'abitudine!

**Le modificazioni della distanza e le varie azioni delle mani e dei piedi debbono essere strettamente sincronizzate.**

Indipendentemente dal tempo in cui rimarrai coperto, riuscirai a vincere l'incontro solo se sarai più veloce e più agile del tuo avversario.

Per rimanere coperti è meglio allontanarsi che non avvicinarsi troppo all'avversario. Indipendentemente dalla velocità con cui riesci a parare, se sei troppo vicino al tuo avversario esso ti raggiungerà col suo attacco, perché l'attacco per sua natura avvantaggia l'attaccante, posto che esista la «misura» giusta. Del resto, anche il tuo attacco, sebbene preciso, rapido, economico e tempestivo, fallirà se non avrai calcolato bene la distanza.

Per *«misura di combattimento»* si intende la distanza alla quale il lottatore si tiene dall'avversario. Essa è tale che il primo può essere colpito solo se il secondo esegue un allungo completo.

**È essenziale che ognuno sappia qual è la sua misura di combattimento.**

Durante il combattimento il lottatore deve tener conto dell'agilità e velocità proprie e di quelle dell'avversario, e tenersi costantemente fuori tiro, di modo che il suo avversario non possa raggiungerlo con un semplice pugno, ma non tanto distante da non poterlo attaccare lui stesso facendo un piccolo passo avanti.

Durante il combattimento i lottatori si muovono di continuo nell'intento di confondere l'avversario, di fargli valutare male la distanza tenendo attentamente d'occhio la propria.

Sicché il lottatore, nel suo sforzo di trovare la misura che gli è congeniale, diminuisce e aumenta di continuo la distanza. Il mantenimento della corretta misura deve diventare automatico. Esercitati affinché il meccanismo diventi *riflesso*. La regolazione istintiva della distanza è della massima importanza.

È ben coperto il lottatore che si tiene *sensibilmente fuori dello spazio d'azione (distanza)* dell'avversario e aspetta l'occasione per ridurlo approfittando del suo avanzamento. Addossalo al muro per tagliargli la ritirata (perché non possa arretrare), oppure arretra per *indurlo* ad avanzare.

Quando preparano un attacco o cercano di evitare un attacco gli schermidori per lo più avanzano e retrocedono alternativamente. Nella lotta è un modo di procedere poco consigliabile, perché durante l'assalto bisogna avanzare e arretrare molto rapidamente e in modo molto irregolare, affinché l'avversario non si accorga dell'azione. Bisogna «addormentare» l'avversario e attaccarlo quando meno se l'aspetta adeguando i propri movimenti automatici (compreso l'eventuale arretramento).

L'arte di tirare calci e pugni efficaci è l'arte di valutare bene la distanza. L'attacco va adeguato alla distanza alla quale l'avversario si troverà quando si sarà accorto di essere stato attaccato, non a quella alla quale si trova prima dell'attacco. L'attacco può fallire anche a causa di un errore piccolissimo.

Raramente il tuo attacco avrà successo se nel momento in cui lo sferri non ti sai collocare alla distanza giusta. La parata ha successo se viene eseguita alla fine dell'azione dell'avversario. Spesso quest'ultimo perde la possibilità di contrattaccare perché nel parare arretra eccessivamente ed esce dal campo d'azione (dalla propria misura). Si aggiunga l'ovvia importanza della corretta scelta della misura, come pure della *tempestività* e della *cadenza*, quando si contrattacca eseguendo un colpo d'arresto o in contrattempo.

Il campione di scherma Marcelli disse una volta: «Non so se è necessario anticipare (individuare tempestivamente) la cadenza (*tempo*) o la distanza; è un problema al quale

può trovare risposta più un filosofo che uno schermidore. Però so per certo che il combattente deve tener conto sia della cadenza (*tempo*) che della distanza. E se vuol raggiungere il suo scopo deve agire tenendo conto di entrambe *contemporaneamente*».

La misura del combattimento è regolata anche dall'entità del bersaglio da proteggere (cioè dei bersagli che l'avversario si propone di raggiungere) e dalle parti del corpo da esso più facilmente raggiungibili. La parte più vulnerabile è lo stinco, e viene costantemente minacciato. Se l'avversario è particolarmente abile nell'assestare calci allo stinco e al ginocchio, altera la sua «misura» da ginocchio a ginocchio.

**Una volta trovata la distanza giusta, l'attacco dev'essere esplosivo: potente e velocissimo.**

È in grado di compiere l'azione in una frazione di secondo, cioè di cogliere fulmineamente l'occasione, senza «telegrafare», il lottatore che è costantemente in buona forma fisica.

## DISTANZA NELL'ATTACCO

**L'attacco può fallire a causa di un errore piccolissimo.**

Affinché quando attacchi da lontano il contatto si verifichi con la massima rapidità, ottempera alle seguenti regole:

*Prima regola:* Usa gli strumenti più lunghi

Esempi - Se tiri calci: il calcio laterale con la gamba avanzata contro stinco/ginocchio (sporgendoti)

Se tiri pugni: la stoccata con le dita agli occhi.

Studia le tabelle per l'uso progressivo degli strumenti.

*Seconda regola:* Introduzione economica (non telegrafata). Allenati in tal senso. L'introduzione economica deve diventare automatica.

*Terza regola:* Corretta posizione di guardia, che agevola i movimenti. Assumi il piccolo atteggiamento fasico a ginocchia flesse.

*Quarta regola:* Varia di continuo il lavoro di gambe per assicurarti la «misura» giusta. Usa il ritmo spezzato, che ti consente di modificare la distanza dell'avversario senza alterare la tua.

*Quinta regola:* Approfitta del momento di debolezza, fisica e psichica, dell'avversario.

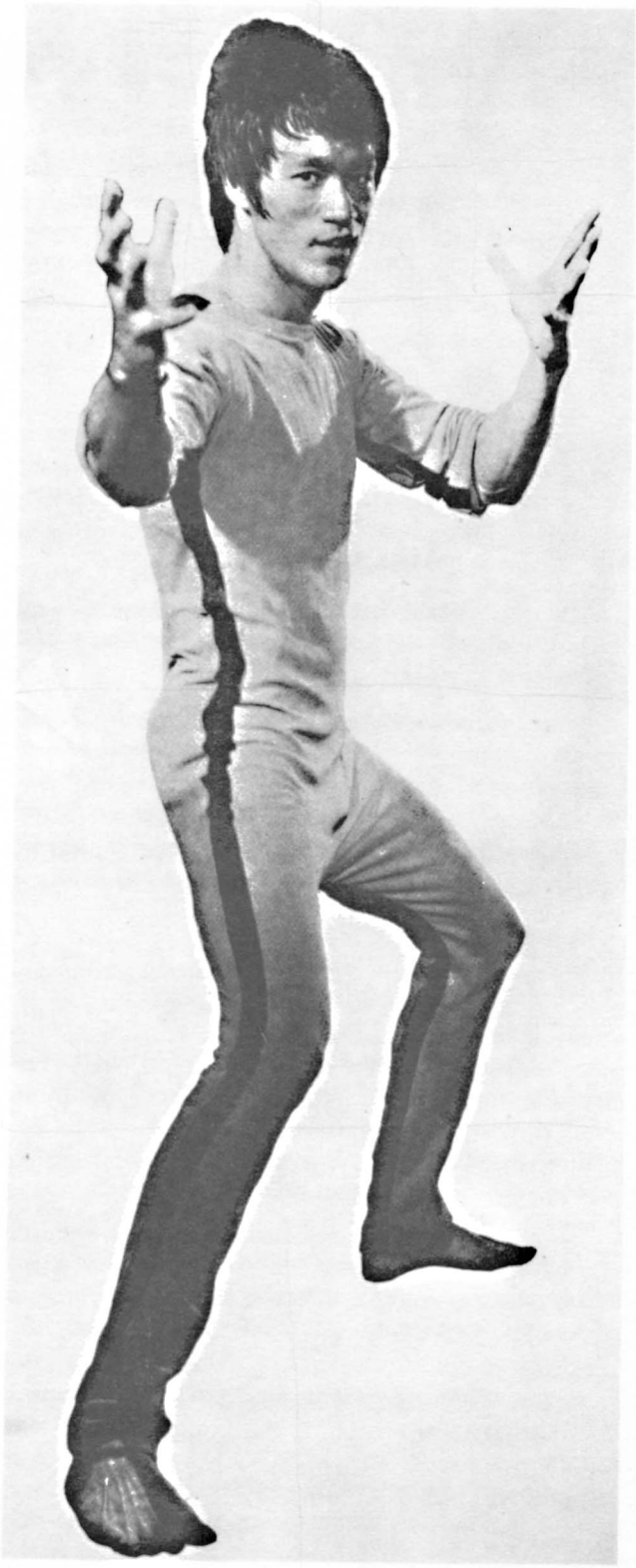
*Sesta regola:* Trova la «misura» che ti consente una penetrazione esplosiva.

*Settima regola:* Rapido recupero di guardia o successive azioni appropriate.

*Regola «X»:* Coraggio e decisione.

## DISTANZA NELLA DIFESA

*Prima regola:* Per utilizzare la distanza a scopo difensivo combina il «fiuto» col lavoro di gambe coordinato.



*Seconda regola:* Per poter reagire con mosse semitattiche sappi valutare la capacità di penetrazione dell'avversario, la lunghezza del suo strumento esteso.

*Terza regola:* Corretta posizione di guardia, che agevola i movimenti. Assumi il piccolo atteggiamento fasico a ginocchia flesse.

*Quarta regola:* Mentre ti muovi rimani bilanciato e non perdere la posizione. Studia i modi per schivare i colpi.

# LAVORO DI GAMBE

Può acquisire il senso della distanza, affinando il suo istinto, solo l'atleta che è capace di muoversi con scioltezza e velocità.

La qualità della tecnica di un atleta dipende dal suo lavoro di gambe. Infatti non può assestare pugni e calci efficaci finché i piedi non lo hanno collocato nella posizione desiderata. L'atleta che ha un giuoco di gambe lento tirerà pugni e calci lenti. La velocità dei calci e dei pugni presuppone mobilità e velocità nel lavoro di gambe.

**Il combattimento è una questione di movimento. Si tratta di trovare un bersaglio, evitando di diventare un bersaglio.**

Nel Jeet Kune Do si attribuisce estrema importanza alla mobilità, perché il combattimento è una questione di movimento: si tratta di trovare un bersaglio o di evitare di diventare un bersaglio. Niente è più assurdo che costringere un allievo ad imparare ad assumere la posizione accosciata del cavaliere, allenandolo in tal senso per tre lunghi anni prima di farlo muovere. Questo atteggiamento, non necessario e faticoso, non è funzionale perché è fondamentalmente una ricerca della stabilità nella immobilità. *Nel Jeet Kune Do bisogna trovare la stabilità nel movimento, un movimento reale, sciolto e vivo.* Perciò la chiave sta nella elasticità e nella prontezza del lavoro di gambe.

Durante l'allenamento col partner uno dei due lottatori si muove di continuo per impedire all'altro di valutare la sua distanza mentre controlla bene la propria. La lunghezza del passo in avanti o indietro viene regolata su quella dell'avversario. Un buon lottatore mantiene sempre una posizione che gli permetta di sfruttare un'apertura modificando di poco la propria distanza (cfr. «misura di combattimento»). Sicché, grazie al suo senso della distanza e della cadenza, può ostacolare un attacco da distanza normale. Ne deriva che l'avversario è costretto a ridurre progressivamente la propria distanza fino ad arrivare a tiro!

La mobilità è di vitale importanza anche nella difesa, perché un bersaglio mobile è decisamente più difficile da colpire. Il lavoro di gambe può far fronte a qualsiasi calcio o pugno. Migliore è il lavoro di gambe, meno necessario è l'uso delle braccia per evitare calci e pugni. Slittate e calci laterali eseguiti a regola d'arte e con tempestività consentono al lottatore di evitare praticamente qualsiasi pugno o calcio, di avere libere entrambe le mani e di non sprecare l'energia che gli serve per contrattaccare.

Inoltre il lottatore che si muove di continuo può introdurre una mossa con uno scatto molto maggiore di quello del lottatore che parte da una posizione. Perciò è raccomandabile muoversi! Per modificare la distanza che ti separa dal tuo avversario fa' sempre passi corti. Però per confonderlo variane la lunghezza e la velocità.

Il lavoro di gambe nel Jeet Kune Do tende alla semplicità, alla semplificazione. Limitati a compiere i movimenti strettamente necessari. *Non ti spostare esageratamente, non stare in punta di piedi e non ballonzolare qua e là come un pugile ricco di immaginazione.* Un lavoro di gambe economico migliora la velocità. Inoltre movendoti quanto basta per eludere l'attacco dell'avversario, lo stanchi, mentre risparmi le tue forze. Pensa semplicemente a metterti in salvo.

**La qualità della tecnica di un atleta dipende dal suo lavoro di gambe.**

E, soprattutto, il lavoro di gambe dev'essere sciolto e rilassante. I piedi debbono stare a distanza «comoda», diversa da soggetto a soggetto, senza sforzo né impaccio. Questa è la ragione per la quale il lavoro di gambe tradizionale e le posizioni classiche non sono funzionali, non rispondono alle esigenze reali. Il movimento di gambe tradizionale è lento e goffo. In combattimento nessuno si muove come prescrivono i canoni classici. Chi pratica le arti marziali ha bisogno di spostarsi in ogni direzione in una frazione di secondo.

Si ricorre al movimento per difendersi, per simulare, per trovare la distanza giusta per attaccare, e per risparmiare energia. *L'arte di combattere è essenzialmente l'arte di sapersi muovere.*

Il lavoro di gambe ti dà la possibilità di guadagnare terreno e di evitare l'arretramento, di uscire da una «strettoia», di stancare un avversario che picchia forte vanificando i suoi tentativi di atterrarti, e mette pepe nel pugno.

La fase più importante del lavoro di gambe è la coordinazione di pugni e di calci nel movimento. Senza lavoro di gambe, il lottatore è un «pezzo d'artiglieria» inamovibile, è come un poliziotto che sta nel luogo sbagliato nel momento sbagliato.

Il valore di una doppietta di pugni ben eseguiti o di calci rapidi e poderosi dipende per la massima parte dal lavoro di gambe, che deve fungere da base, una base mobilissima e ben bilanciata. Perciò è essenziale assicurare stabilità al busto, che è la parte del corpo che muove le armi. Muoviti nella direzione che vuoi e con la velocità che ti pare, però non perdere la posizione fondamentale che ti è più congeniale. Rendi più agile possibile il tuo «piedistallo mobile».

In combattimento lo stile corretto è quello che, nella sua assoluta naturalezza, associa alla velocità e alla potenza dei colpi la difesa più valida.

Lavorare bene di gambe equivale a rimanere bilanciati durante l'azione. Da un buon lavoro di gambe scaturiscono la potenza (la capacità di picchiare sodo) e la possibilità di evitare l'atterramento. Ogni movimento comporta la coordinazione di mani, piedi e cervello.

Un lottatore non può avere i piedi piatti perché *deve sentire* il suolo con gli avampiedi, che debbono fungere da molla, una molla capace di accelerare o rallentare i suoi movimenti a seconda della situazione.

**Nel Jeet Kune Do si deve trovare la stabilità nel movimento, un movimento reale, sciolto e vivo.**

Serviti del lavoro di gambe per manovrare e per combinare abilmente il movimento bilanciato con l'aggressione e la difesa. Soprattutto, mantieniti freddo.

- Prima regola: Sensibilità (fiuto, sesto senso).
- Seconda regola: Vivacità e naturalezza.
- Terza regola: Regolazione «istintiva» della cadenza (distanza e ritmo).
- Quarta regola: Corretto posizionamento del corpo.
- Quinta regola: Posizione bilanciata alla fine dell'azione.

Trai utilità dal lavoro di gambe (tuo e del tuo avversario). Studia il suo stile, se ne ha uno, osserva il suo modo di avanzare e di arretrare. Varia la lunghezza e la velocità del tuo passo.

La lunghezza del passo, in avanti o indietro, deve essere regolata più o meno su quella dell'avversario.

Variando la «misura» impedisci all'avversario di attaccare o di prepararsi con tempestività. Se il tuo avversario rispetta cautamente la distanza di sicurezza o è difficile da raggiungere, inducilo ad avvicinarsi mediante una serie di piccoli passi indietro sempre più corti o avanzando mentre esegue un allungo (sottrazione di spazio).

La tattica più semplice, e fondamentale, consiste nel servirsi dell'avversario per trovare la distanza giusta per assestargli un colpo efficace. Fa' un passo avanti e poi arretra immediatamente invitando l'avversario a seguirti. Lascia che l'avversario faccia uno o due passi, poi, *nel preciso momento in cui solleva il piede per farne un altro*, posa di colpo il tuo piede esattamente là dove lui sta per posare il suo.

Un avversario difficilmente raggiungibile può essere raggiunto mediante una serie di passi sempre più incalzanti. Il primo dev'essere economico.

È bene fare passi piccoli e rapidi: è l'unico modo per mantenersi costantemente in perfetto equilibrio e per conservare la distanza giusta e la capacità di attaccare e contrattaccare a sorpresa.

Per poter avanzare e arretrare e uscendo dallo spazio d'azione proprio e dell'avversario bisogna avere un lavoro di gambe e un equilibrio sicuri. Sapere quando avanzare e quando arretrare significa sempre quando attaccare e quando difendersi.

Il buon lottatore ruba, crea e modifica lo spazio vitale (i rapporti di spazio) confondendo l'avversario.

**Nel Jeet Kune Do il lavoro di gambe tende alla semplicità, alla semplificazione.**

Fa' il tuo lavoro di gambe proponendoti di conservare la distanza più corretta ed esatta in rapporto all'avversario, movendoti solo quanto basta per soddisfare questa esigenza. Lo scrupoloso distanziamento innervosirà il tuo avversario e lo indurrà ad attaccare con particolare impeto esponendolo a un efficace contrattacco.

Muoversi al momento giusto, la tempestività, è la base di una prestaziono ottimale. Però non è sufficiente. Occorre anche essere nelle condizioni migliori per attaccare o contrattaccare, cioè essere *bilanciati nel movimento*.

La corretta posizione dei piedi assicura il successo dell'attacco, consente un equilibrio perfetto e conferisce potenza ai colpi. La stessa cosa avviene nel baseball, una disciplina nella quale energia e potenza sembrano scaturire dalle gambe.

Conservare l'equilibrio spostando in continuazione il peso del corpo è un'arte che solo pochi riescono a dominare.

La corretta collocazione dei piedi assicura equilibrio e mobilità: sperimenta su te stesso. Mentre muovi le gambe devi *sentire* (quel che fai). Il lavoro di gambe è rapido e sciolto quando il peso del corpo è ben distribuito.

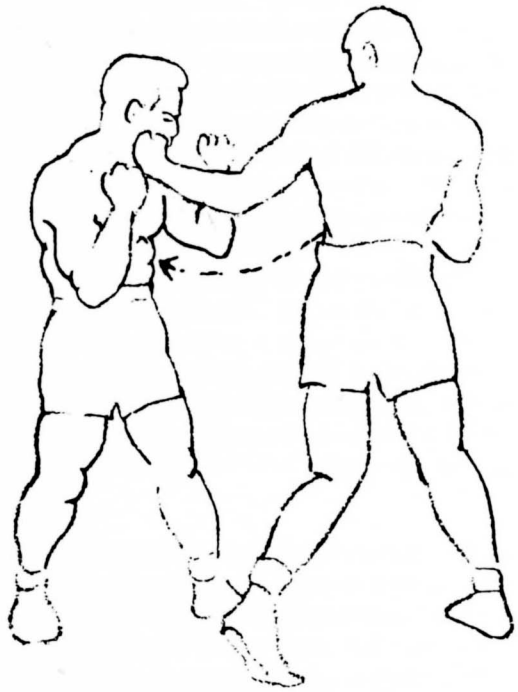
**Saper combattere significa essenzialmente sapersi muovere.**

La posizione dei piedi ideale è quella che consente di muoversi rapidamente in ogni direzione e di essere bilanciati al punto da resistere ai colpi provenienti da ogni direzione. *Tieni presente il piccolo atteggiamento fasico a ginocchia flesse.*

Il tallone del piede arretrato è sollevato perché:

1. mentre assesti un pugno trasferisci rapidamente il peso del corpo sulla gamba arretrata - operazione che risulta più facile se il tallone è già leggermente sollevato
2. quando vieni colpito e cadi sul tallone del piede arretrato, questo agisce da molla attutendo l'effetto del colpo
3. questa sua posizione conferisce al piede stesso maggiore mobilità.

Il tallone del piede arretrato è il pistone della macchina della lotta.



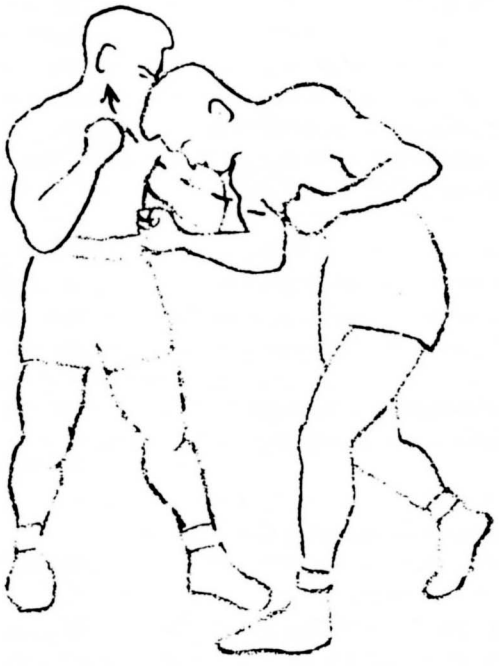
I piedi debbono stare sempre direttamente sotto il tronco. Evita i movimenti dei piedi che possono sbilanciare il tronco. La posizione di guardia è una posizione nella quale l'equilibrio del corpo è perfetto, perciò deve essere conservata, specialmente per quanto riguarda i piedi. *Evita i passi o i movimenti delle gambe che ti costringono a trasferire di continuo il peso del corpo da una gamba all'altra.* Durante il trasferimento del peso c'è un momento nel quale l'equilibrio è precario e nel quale non riesci ad attaccare o a difenderti efficacemente. Inoltre l'avversario può approfittarne per attaccare.

I passi corti mentre ti muovi ti consentono di non perdere l'equilibrio mentre attacchi. Inoltre mantengono il corpo costantemente bilanciato rendendo possibile qualsiasi movimento di offesa o di difesa mentre avanzi, retrocedi o accerchi l'avversario. Quindi è meglio fare due passi medi che un passo lungo per coprire la stessa distanza.

Le variazioni della «misura» rendono più difficile all'avversario attaccare o preparare l'attacco tempestivamente.

A meno che non esista una ragione per agire diversamente, avanza e arretra mediante *piccoli passi rapidi*. La equa distribuzione del peso tra le due gambe crea un equilibrio perfetto che ti consente di agire con prontezza (con rapidità e scioltezza) nel momento in cui la «misura» è giusta.

**Ogni movimento comporta la coordinazione di mani, piedi e cervello.**



Devi muoverti come un ballerino che volteggia leggero per la sala impegnando piedi, caviglie e polpacci.

Nel lavoro di gambe la velocità è essenziale. Attacca di preferenza con un passo avanti (esercizio! esercizio! esercizio!) combinato con un attacco *sulla mano*.

Il lavoro di gambe prevede solo quattro movimenti:

1. Avanzamento
2. Arretramento
3. Movimento circolare verso destra
4. Movimento circolare verso sinistra

Però ciascuno di essi può essere eseguito in vari modi e deve essere coordinato con i pugni e i calci. Esempi:

*Scivolamento in avanti.* È un avanzamento del corpo che non ne altera l'equilibrio e che viene effettuato mediante una serie di piccoli passi. Questi passi debbono essere tanto corti che i piedi non vengono sollevati ma scivolano sul pavimento. L'intero corpo conserva la posizione fondamentale per tutto il tempo. Questa è la chiave. Ti consente di combinare il passo con gli «strumenti» il *senso del corpo*. Acquisiscilo.

Una volta acquisito il *senso del corpo*, sarai in grado di combinare il passo con gli strumenti. Il corpo è in grado di attaccare all'improvviso o di compiere una manovra difensiva per contrastare un attacco inaspettato. Lo scivolamento in avanti serve principalmente a creare aperture (attraverso le reazioni dell'avversario) e a provocare attacchi.

*Scivolamento indietro.* Il principio è uguale a quello dello scivolamento in avanti; esegui la manovra senza alterare la posizione di guardia. Ricorda che per poterti tenere in equilibrio (per l'attacco o la difesa) debbono toccare terra per *tutto il tempo* entrambi i piedi. Viene adottato per provocare un attacco o per sbilanciare l'avversario e quindi creare aperture.

*Avanzamento rapido.* Ricorda che, benché questo sia un movimento brusco, non devi perdere l'equilibrio. Invece di fare un salto, proietta il busto acquattandoti. *Non deve essere un balzo.* È praticamente uguale a un lungo passo in avanti nel quale il piede arretrato viene messo in posizione immediatamente. Acquisisci il *senso del corpo*. Esso ti consente di coordinare il giuoco di gambe con gli strumenti.

**Per ridurre la forza d'inerzia che devi vincere alleggerisci la «stazione».**

Passo avanti e passo indietro. È una manovra che *prepara un attacco*. Il passo avanti serve ovviamente per *trovare la distanza giusta per attaccare*, il passo indietro per *attirare l'avversario nel proprio spazio d'azione*. «Attirare» l'avversario significa generalmente schivare un colpo arretrando il busto o movendo i piedi per far sì che risulti troppo corto. Questa manovra mira a far avanzare l'avversario per averlo a tiro al momento buono, rimanendo fuori tiro.

*Il passo avanti, quando è combinato con una preparazione* (che circoscrive e delimita il campo d'azione) *o con una finta* (che costringe l'avversario ad impegnarsi) *rende l'attacco più veloce.* Se fa il passo avanti con la linea d'impegno coperta, l'attaccante sarà nelle migliori condizioni per sferrare un colpo d'arresto durante questo movimento.

Il passo indietro può venire adottato quando l'avversario ha l'abitudine di arretrare in ogni occasione, per schivare una finta o qualunque altra mossa offensiva, e quindi è difficilissimo da raggiungere; specialmente se è più alto e ha gli arti più lunghi.

Continui passi in avanti e indietro di lunghezza accuratamente regolata possono *nascondere bene le intenzioni del lottatore* e consentirgli di scegliersi la distanza ideale per l'attacco, che spesso verrà sferrato quando l'avversario è sbilanciato.

Movimento circolare verso destra. La gamba destra avanzata funge da perno mobile; il corpo ruota su essa fino a riassumere la corretta posizione. Il primo passo col piede destro può essere corto o lungo quanto occorre: più lungo il passo, più grande il perno.

Conserva la posizione fondamentale *in ogni momento*. Porta la mano destra un po' più in alto che nella posizione di guardia normale perché abbia la possibilità di neutralizzare il sinistro dell'avversario. Il movimento verso destra può venire adottato per vanificare un gancio di destro (sferrato con la mano avanzata). Può essere adottato per assumere la posizione adatta per fronteggiare i contrattacchi di sinistro e per sbilanciare l'avversario. Ricorda due cose: non devi mai incrociare i piedi e devi muoverti con decisione (non fare movimenti troppo ampi).

Movimento circolare verso sinistra. Questo è un movimento più preciso che richiede passi più corti. Lo si adotta per schivare i colpi di sinistro assestati da un avversario con la parte destra avanzata. Mette anche in condizione di tirare un gancio o una stoccata. È più difficile ma più sicuro del movimento verso destra, perciò andrebbe adottato più spesso.

Passo in dentro/passo in fuori. È l'inizio di una manovra offensiva; funge spesso da finta mirante a creare un'apertura. Il movimento delle gambe è sempre combinato con quello dei piedi (calci) e delle mani (pugni). Il movimento iniziale (passo in dentro) è direttamente in dentro, con le mani tenute in alto come per colpire, poi — prima che l'avversario possa aggiustare la sua difesa — rapidamente in fuori. «Addormenta» l'avversario con questa manovra, poi attaccalo quando meno se l'aspetta.

Arretramento rapido. È un veloce, fluido ed energico movimento indietro che consente un ulteriore arretramento, se necessario, o un passo avanti per attaccare, se desiderato.

**È un continuo susseguirsi di colpi e arretramenti (toccata e fuga).**

Quando sei costretto a combinare un passo indietro con una parata significa che non sei stato tempestivo. Devi parare quando *cominci* ad arretrare, cioè *quando si muove il piede sinistro arretrato.*

Quando l'avversario ti attacca con un'azione composita, per coordinare bene i tuoi movimenti esegui la prima parata mentre muovi il piede arretrato e la successiva (o successive) mentre arretri il piede avanzato.

Puoi cominciare con un passo indietro, però solo nel caso che l'attacco sia stato *preparato* (non *eseguito*) con un passo avanti.

Per l'atleta dotato di un giuoco di gambe veloce e di un'arma (mano avanzata) potente quest'arte è relativamente facile. È un continuo susseguirsi di colpi e arretramenti. Quando l'avversario ti viene incontro lo colpisci con la mano avanzata e fai immediatamente un passo indietro; poi esso seguita e tu ripeti. Vai avanti così. Controlla spesso i movimenti delle tue gambe. Ogni tanto fermati e sferra un diretto col destro o col sinistro, o anche con entrambi.

Il successo di questa manovra dipende dalla capacità di valutare la distanza e di fermarsi all'improvviso mentre si arretra. Purtroppo quasi tutti commettono l'errore di tirare il colpo mentre sono in movimento. Il colpo va tirato da fermi. Impara a passare rapidamente dalla difesa all'attacco e poi di nuovo alla difesa.

**Il busto è la «torretta che porta l'artiglieria»: deve essere stabile e in posizione corretta, una costante minaccia per l'avversario.**

*Ricorda: non tentare di tirare mentre stai arretrando.* Il peso del corpo deve venire spostato in avanti. Fa' un passo indietro, fermati e poi tira; oppure impara a spostare rapidamente il peso del corpo in avanti mentre il tuo piede sinistro arretra.

Sia mentre attacchi sia mentre arretri fa' in modo di essere un bersaglio difficile da raggiungere. Non ti muovere in linea retta né quando avanzi né quando arretri.

Arretrare per schivare i *calci* equivale a regalare terreno all'avversario; perciò qualche volta è meglio indurlo ad attaccare e guadagnare tempo mediante un colpo d'arresto.

## PASSO LATERALE

Questo movimento consente di trasferire il peso da un piede all'altro senza alterare l'equilibrio compromesso dallo sforzo che l'atleta compie per assumere rapidamente la posizione adatta per attaccare. Viene adottato per evitare un diretto o per uscire velocemente di tiro. Quando l'avversario ti carica, ti fai di lato più che per la carica in sé per schivare *il particolare colpo* che ti vuol assestare.

Il passo laterale è una tattica difensiva sicura ed efficace. Lo puoi adottare per vanificare un attacco in fase di preparazione o per evitare pugni o calci. Puoi servirtene anche per creare aperture per contrattaccare.

Puoi fare il passo laterale sporgendoti in avanti. È la cosiddetta «caduta in avanti». È una posizione sicura: la testa è vicina al tronco e le mani sono tenute alte, pronte a colpire l'avversario all'inguine; ma puoi anche pestargli i piedi (montando sul collo del piede) o assestargli un gancio (con la mano). La caduta in avanti, detta anche «avanzamento istantaneo», viene adottata per assumere la posizione di guardia in fuori (esterna) o in dentro (interna), perciò è una tecnica molto utile nel corpo a corpo e nella stretta. È anche un sistema per contrattaccare. Richiede tempismo, velocità e capacità di valutazione. Può anche essere combinato con una stoccata, con un diretto di sinistro e con ganci di destro e di sinistro.

Lo stesso passo può venir fatto *direttamente* verso destra, verso sinistra o indietro, a seconda del grado di sicurezza necessario o del piano d'azione.

Se eseguito a regola d'arte, il passo laterale è non solo una delle mosse più eleganti, ma anche una tecnica che consente di schivare tutti i tipi di attacco e di contrattaccare all'improvviso. L'arte del passo laterale, come quella del tuffo e della slittata, consiste nel muoversi *tardi* e *rapidamente*. Aspetta fino all'ultimo momento. Eseguilo quando il pugno o il calcio dell'avversario stanno per colpirti.

*In quasi tutti i casi muovi per primo il piede più vicino alla direzione che intendi prendere. Perché il tuo passo sia più veloce, proietta il busto nella stessa direzione un po' prima di fare il passo.* Poi muovi in fretta e con naturalezza il piede arretrato, e mentre eviti l'attacco col tuo passo laterale girati immediatamente e contrattacca: assesta il colpo mentre l'avversario sta per sfrecciarti accanto.

Contrattaccare mentre si schiva un attacco facendo un passo laterale naturalmente è molto facile. Non è altrettanto facile farlo dopo l'attacco perché — avendo molto vicino l'avversario — ci si può muovere solo quanto basta per evitarlo. Perciò bisogna girarsi con estrema rapidità e affrontarlo prima che ci sfrecci accanto.

**Ricorda: quando l'avversario ti carica, il passo laterale che compi serve non tanto per evitare la carica quanto per schivare il particolare calcio o pugno che ti sta tirando.**

Infatti, se mentre fai il passo di lato non ti accorgi del suo pugno vai dritto incontro a un gancio o a una sventola.

*Passo laterale verso destra:* Porta il piede destro decisamente a destra e avanti a una distanza di circa mezzo metro. Poi metti il piede sinistro dietro ad esso alla stessa distanza. Questo passo fa ruotare il busto a sinistra e av-

vicina ulteriormente il lato destro del corpo alla sinistra (arretrata) dell'avversario (posto che anch'esso abbia il lato destro avanzato). Per questo motivo il passo laterale verso destra viene adottato meno frequentemente del passo verso sinistra. Si schiva quasi sempre verso sinistra perché il passo laterale a sinistra avvicina al lato destro dell'avversario e allontana dalla sua mano sinistra. (La situazione cambia quando tu hai la parte destra avanzata e il tuo avversario la parte sinistra). Qualche volta si fa un passo a destra solo per variare la direzione della schivata; altre volte, più raramente, per schivare un diretto di destro e contrattaccare con un sinistro al tronco.

*Passo laterale verso sinistra:* Dalla posizione fondamentale col lato destro avanzato porta il piede sinistro decisamente a sinistra e avanti di circa mezzo metro. Questo movimento dovrebbe portarti all'esterno del destro dell'avversario. Quando fai un passo a sinistra il lato sinistro del tuo corpo viene proiettato in avanti e il lato destro indietro, per cui *ruoti verso il fianco destro dell'avversario.* Alla fine di questo movimento semicircolare troverai che il tuo piede destro è di nuovo in posizione normale, davanti a quello sinistro.

Se per evitare un destro (tirato con la mano avanzata) hai fatto un passo a sinistra, devi proiettare il busto e abbassare la testa nella stessa direzione del passo, cioè a sinistra, senza perdere l'equilibrio. Il destro dell'avversario ti sfrecerà accanto, passerà vicino alla tua testa in direzione della tua spalla destra. Se a questo punto ruoti il busto a destra, verso l'avversario, ti trovi davanti, scoperto, il suo lato destro e puoi assestargli un sinistro al tronco o alla mandibola con notevole efficacia.

Tieni presente quanto segue: muovi per primo il piede più vicino alla direzione nella quale vuoi operare. In altre parole: se vuoi fare un passo laterale verso sinistra, muovi prima il piede sinistro, e viceversa. Inoltre, in tutte le manovre con le *mani,* muovi *prima* la mano, poi il piede; mentre nelle manovre coi piedi moverai naturalmente prima il piede poi la mano.

Ricorda anche di conservare sempre la posizione fondamentale. Qualunque cosa tu faccia sul tuo «piedistallo mobile», il busto, che porta l'«artiglieria», deve rimanere stabile ed essere una costante minaccia per l'avversario. Tendi sempre a muoverti con fluidità ma senza modificare la rispettiva posizione dei piedi.

Nel lavoro di gambe tieni presente l'importanza dei seguenti punti:

1. Senso e controllo del corpo nella neutralità.
2. Possibilità (capacità) di attaccare e di difendersi in ogni momento.
3. Scioltezza e «comodità» dei movimenti in ogni direzione.
4. Applicazione dei principi della leva in tutte le fasi del movimento.
5. Equilibrio perfetto in ogni momento.
6. Capacità di eludere i colpi senza esporti e alla giusta distanza.

Sperimenta i seguenti *meccanismi* e il *senso* del lavoro di gambe:

1. Lavoro di gambe «evasivo» e morbido, se l'avversario ti sta caricando.
2. Lavoro di gambe atto a schivare il contatto di una punta (come se l'avversario fosse armato di coltello).

Lo scopo ultimo è sempre quello di evitare gli affondi (attacchi) effettivi che vanno elusi all'ultimissimo minuto — *sulla linea del fuoco.*

**Nel lavoro di gambe le qualità più importanti sono: *mobilità, velocità* e *rapida esecuzione.***

Perfeziona il lavoro di gambe. Esercizi utili sono: il salto con la corda (grazie al quale si impara a distribuire correttamente il peso del corpo), il combattimento col partner (grazie al quale si acquistano tempismo e senso della distanza) e combattimento senza partner (come esercizio preparatorio alla lotta col partner).

Anche la corsa irrobustisce le gambe, che per fornire prestazioni valide debbono sviluppare un'energia enorme.

Migliora il controllo delle gambe mediante flessioni sulle ginocchia (semiaccovacciamento) e movimenti scimmieschi (deambulazione in posizione accovacciata).

Esegui anche spaccate alternando le gambe per aumentarne la flessibilità.

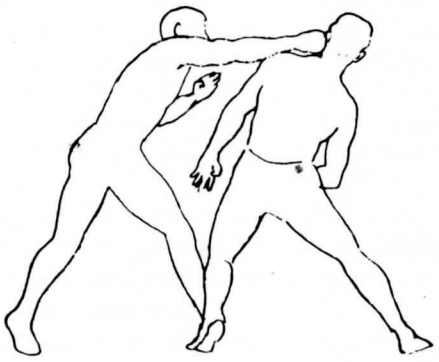
Qualunque tipo di colpi esegui nel corso della lezione (più o meno semplici, di attacco o di difesa), esercitati a combinare con essi il lavoro di gambe. Devi imparare ad avanzare o arretrare *prima, durante* e *dopo* il colpo che stai tirando o che hai tirato. In questo modo acquisterai senso della distanza e una buona mobilità.

Varia il lavoro di gambe mentre usi gli strumenti:
1. tirando calci
2. tirando pugni
3. provvedendo alla difesa (mano coperta e/o posizioni delle ginocchia).

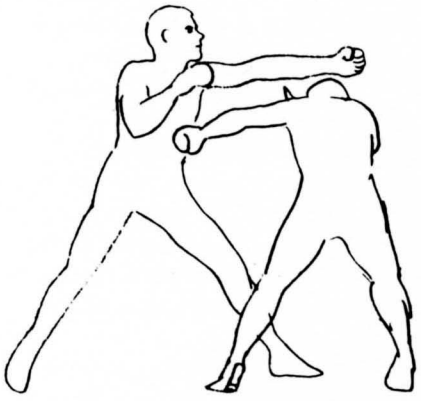
**Tendi sempre a muoverti con fluidità ma senza modificare la reciproca posizione dei piedi.**

# MANOVRE «EVASIVE» (SCHIVATE)

Durante il combattimento provvede a parare soprattutto la mano arretrata, tuttavia è meglio ricorrere al lavoro di gambe. Tuffati e contrattacca, scatta indietro e rispondi, slitta e tira un pugno.

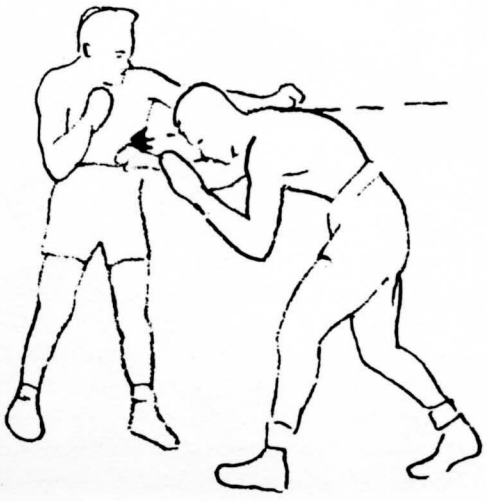


**Lo slittamento è una schivata nella quale il busto non esce dallo spazio d'azione.**



**SLITTAMENTO**

Slittare vuol dire evitare un colpo senza uscire dallo spazio d'azione. Si adotta lo slittamento *principalmente* per schivare i diretti e i contro-colpi sferrati con la mano avanzata. Richiede tempismo assoluto e capacità di valutazione, e per risultare efficace va eseguito movendo il busto appena appena.



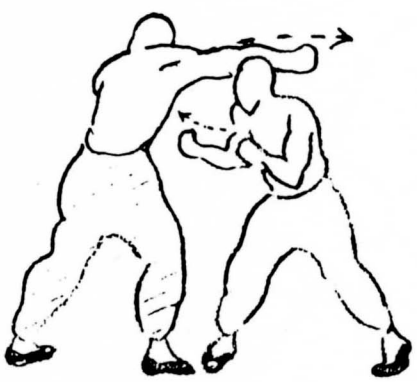
Esso consente di evitare i colpi sferrati sia con la sinistra che con la destra avanzata, però viene adottato soprattutto per evitare il destro con la destra avanzata, perché risulta più sicuro. Lo slittamento in fuori, cioè all'esterno del colpo (tirato con la destra o con la sinistra) è sicurissimo e impedisce all'avversario di difendersi da un contrattacco.

**Lo slittamento è una manovra validissima perché non impegna affatto le mani. È la vera base del contrattacco e viene adottato dai lottatori provetti.**

*Slittamento in dentro per schivare un colpo tirato con la sinistra avanzata* - Quando l'avversario ti allunga un diretto di sinistro, sposta il tuo peso sulla gamba sinistra (arretrata) e ruota rapidamente a sinistra il busto e la spalla destra.

Mentre il tuo piede sinistro resta fermo, la tua spalla destra ruota in dentro. Per cui, quando assumi la posizione di guardia interna (in dentro) il sinistro dell'avversario finisce sopra la tua spalla destra.

*Slittamento in fuori per schivare un colpo tirato con la sinistra avanzata* - Quando l'avversario ti allunga un diretto di sinistro, sposta il peso del corpo a destra e in avanti trasferendolo alla gamba destra e proietta in avanti la spalla sinistra. Il suo pugno slitterà al di sopra di essa. Faciliterà il movimento un piccolo passo avanti e a destra col piede destro. Tieni le mani alte in posizione di guardia.



*Slittamento in dentro per schivare un diretto tirato con la destra avanzata* - Quando l'avversario ti allunga un destro, sposta il peso del corpo al di là della tua gamba destra proiettando il busto leggermente a destra e in avanti. Porta rapidamente avanti la spalla sinistra. Il pugno dell'avversario slitterà al di sopra di essa. Bada di ruotare bene in dentro l'anca sinistra e di flettere leggermente il ginocchio sinistro. La posizione in dentro è la migliore per attaccare. Muovi la testa separatamente *solo* se il colpo le passa troppo vicino.

*Slittamento in fuori per schivare un diretto tirato con la destra avanzata* - Quando l'avversario ti allunga un diretto con la destra avanzata, sposta il peso del corpo indietro, sulla gamba sinistra, e ruota rapidamente a destra la spalla destra e il busto. Il piede destro resta fermo e le dita del piede sinistro ruotano in dentro. Il pugno ti passerà accanto senza colpirti. Abbassa leggermente la mano destra, però tienila pronta ad assestare un montante al tronco dell'avversario. La mano sinistra va tenuta alta, vicina alla spalla destra, pronta a sferrargli un pugno al mento.

Altro metodo: Trasferisci il peso alla gamba sinistra e ruota in fuori il tallone del piede destro in maniera che la tua spalla destra e il busto ruotino a sinistra. Abbassa leggermente la mano destra e tieni alta la mano sinistra, vicino alla spalla destra.

Mentre slitti sarà la rotazione della spalla a spostare la testa: non chinarla in modo innaturale.

Cerca sempre di colpire mentre slitti, in particolare quando slitti in avanti. Puoi colpire con maggior forza facendo un passo in dentro che bloccando e contrattaccando o parando e contrattaccando.

Il successo della slittata è legato spesso a un piccolo movimento del tallone. Per esempio, quando vuoi schivare un colpo tirato con la mano avanzata contro il tuo lato destro, facendo in modo che passi sopra la tua spalla sinistra, solleva e ruota in fuori il tallone del piede sinistro. Il trasferimento del peso al piede destro e la rotazione delle spalle ti offrono un'ottima possibilità di contrattaccare.

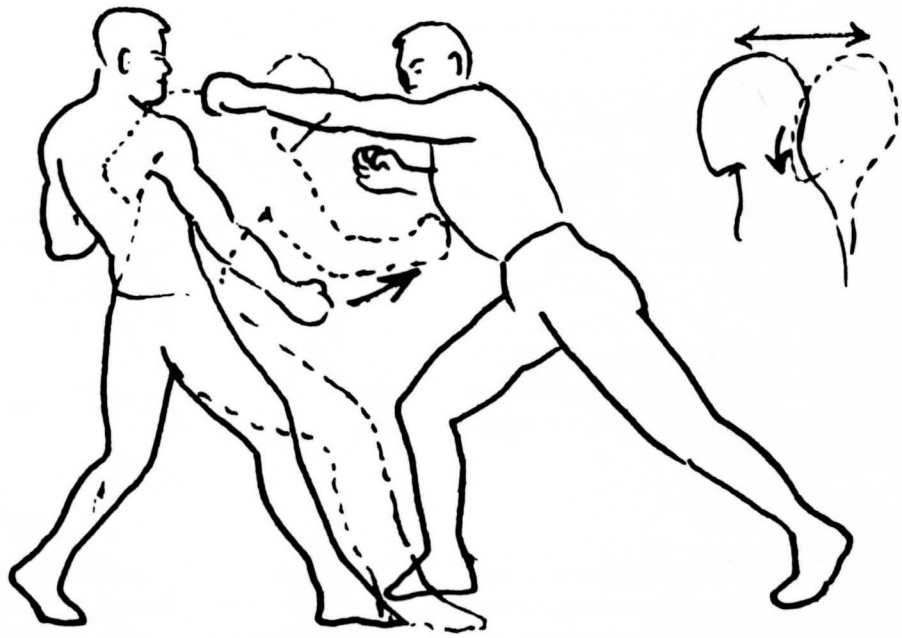
Se vuoi che un colpo tirato con la mano avanzata vada a finire sopra la tua spalla destra, slitta a sinistra e ruota in fuori il tallone del piede destro. Avendo trasferito il peso al piede sinistro e avendo arretrato la spalla sinistra potrai sferrare un gancio di destro.

Se ricordi che la spalla sopra la quale vuoi che finisca il pugno del tuo avversario e il tallone che devi ruotare sono «di segno uguale» (entrambi destri o entrambi sinistri), non sbaglierai mai. I movimenti come quello descritto per primo (slittamento in fuori per schivare un colpo tirato con la destra avanzata) si adottano eccezionalmente.

**TUFFO**

Il tuffo è una fulminea caduta del busto in avanti, o meglio un fulmineo abbassamento e avanzamento del busto adottato per schivare sventole e ganci (di mani o di piedi) diretti alla testa. Serve ad evitare i pugni e consente al lottatore di rimanere alla distanza giusta per contrattaccare. Imparare a schivare sventole e ganci con un tuffo è importante quanto imparare ad evitare i diretti. Per poter contrattaccare è necessario dominare entrambe le tecniche.

**Impara a schivare sventole e ganci con un tuffo; è importante quanto evitare i diretti.**



**SCATTO INDIETRO**

Il busto deve venire fulmineamente arretrato quanto basta per evitare un diretto. Quando l'avversario rilassa il braccio avvicinandolo al tronco, puoi sferrargli un pugno poderoso. È efficacissimo per schivare le stoccate tirate con la mano avanzata e può fungere da base della combinazione uno-due.

**ROLLATA**

La rollata annulla la forza in un colpo movendo il tronco insieme ad esso.

- Contro un diretto il movimento è *indietro*
- Contro i ganci il movimento è *laterale* (verso uno dei due lati)
- Contro i montanti è *indietro e in fuori*
- Contro le mazzolate *in basso e circolare* (in direzione dell'uno o dell'altro lato)

**Un buon lottatore è capace di eseguire una rollata slittando.**

**ROLLATA CON SLITTAMENTO**

La caratteristica che distingue il buon lottatore è la sua capacità di eseguire una rollata slittando. Forse per istinto esso fiuta l'arrivo del colpo (pugno o calcio) e fa un passo indietro arretrando e abbassando la testa; così si mette in condizione di sferrare più calci o pugni in egregie aperture.

**OSCILLAZIONE DEL BUSTO**
**(bob e movimenti circolari)**

Il lottatore che sa far oscillare il busto è più difficilmente raggiungibile e imprime più forza ai suoi colpi, in particolare al gancio. L'oscillazione è una tecnica utile perché lascia le mani libere di proteggere il lottatore e di picchiare sodo quando l'avversario si scopre.

La chiave dell'oscillazione è il rilassamento, e il pugile rigido è un bersaglio più facile di quello che oscilla di continuo.

*Meccanica del bob:*

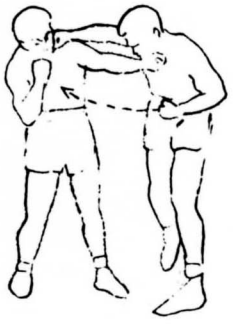
1. Abbassa il busto portandolo sotto la sventola o il gancio con un solo movimento perfettamente controllato.
2. Porta i pugni verso l'avversario per difenderti o attaccare.
3. Mantieni la posizione di combattimento normale con le gambe e coi piedi, anche quando il busto è abbassato al massimo. Usa le ginocchia per muoverti.
4. Per poter evitare i diretti slittamenti, mantieni la testa e le spalle in posizione normale per tutto il tempo. Per poter slittare devi essere in posizione in ogni fase del bob.
5. Non schivare un diretto basso ricorrendo al bob, salvo nel caso, forse, che miri all'inguine. Servitene per sferrare un contrattacco dilazionato mediante un diretto o un gancio.

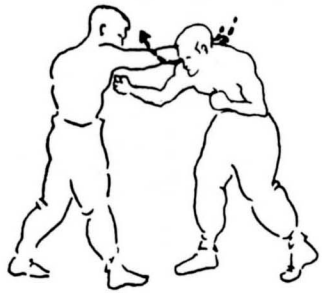
**L'oscillazione circolare viene adottata per far finire a vuoto i colpi dell'avversario e per sostenere un contrattacco con tutte e due le mani.**

L'oscillazione circolare è un movimento del busto all'interno, all'esterno o intorno a un diretto tirato alla testa con la mano avanzata. L'oscillazione circolare è basata sulla slittata ed è un movimento circolare del busto e della testa verso destra o verso sinistra.

*L'oscillazione circolare del busto serve:*

1. a rendere la testa un bersaglio mobile
2. a non far capire all'avversario da quale parte si slitterà
3. a non far capire all'avversario con quale mano si sferrerà il colpo.





a)

b)

*Oscillazione circolare in dentro* - Per schivare un diretto di destro slitta in dentro (posizione esterna - fig. a). Abbassa la testa e il busto portandoli sotto il braccio destro esteso dell'avversario, poi alzati assumendo la posizione fondamentale. Il suo diretto approderà in vicinanza della tua spalla sinistra (fig. b). Tieni le mani alte e vicine al petto. Quando assumi la posizione in dentro metti la mano destra aperta sulla sinistra dell'avversario. Indi slitta e contrattacca con un diretto di destro, poi tira un sinistro e un destro.

*Oscillazione circolare in fuori* - Se l'avversario ti allunga un destro con la mano avanzata, slitta in fuori (posizione interna - fig. b) e metti la mano destra sulla sua mano sinistra. Porta la testa e il busto a sinistra e in alto con un movimento circolare: il destro dell'avversario finirà in prossimità della tua spalla destra. A questo punto il tuo busto si trova all'esterno del lato avanzato dell'avversario, in posizione fondamentale (fig. a). Porta in alto tutte e due le mani e avvicinale al petto.

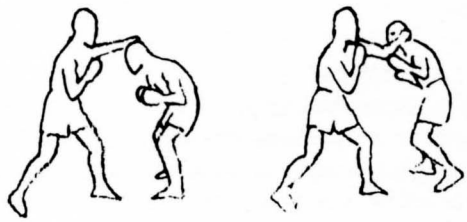
Ricorda: l'oscillazione circolare è basata sullo slittamento, perciò per apprendere bene questa tecnica impara a slittare, ma vale la pena impadronirsi di questa tecnica perché è una manovra difensiva molto efficace.

Raramente si ricorre unicamente all'oscillazione circolare, quasi sempre la si associa al bob (oscillazione verticale). Si adottano il *bob* e l'*oscillazione circolare* per portare il busto *sotto* il livello dell'attacco e per avvicinarlo all'avversario. Il lottatore che domina questa tecnica è sempre un abile esecutore di ganci. È l'attacco perfetto quando l'avversario è più alto. Mentre usi questa tecnica spezza il ritmo di frequente. Qualche volta quando slitti in dentro, mentre fai un passo contrattacchi con un colpo tremendo. Non dovresti schivare senza contrattaccare (con un pugno o calci).

Inoltre bada ai pugni in arrivo, tieni gli occhi aperti ogni istante. I pugni non aspettano te. Ti colpiranno di sorpresa, e se non hai imparato a fiutarne l'arrivo ti sarà difficile arrestarli.

I gomiti e gli avambracci vanno usati per parare i pugni diretti al tronco. Quelli diretti alla testa, se non slitti e contrattacchi, li puoi stornare con la mano.

**Quasi tutti i lottatori prima o poi vengono a trovarsi in una situazione critica, perciò è bene che imparino a difendersi.**



# Attacco

**Quest'arte non ha misteri. Prendi le cose per quelle che sono. Quando devi tirare un pugno, tira un pugno; quando devi tirare un calcio, tira un calcio**

武道釋義

# ATTACCO

Nel Jeet Kune Do c'è poco attacco diretto. Praticamente ogni azione offensiva è indiretta, ha luogo dopo una finta o viene eseguita sotto forma di contrattacco successivo all'attacco dell'avversario. L'attacco richiede agilità di manovra, capacità di simulazione e di provocazione e un piano scientifico.

I momenti più adatti per attaccare sono due:
1. quando si vuol attaccare
2. quando l'attacco dipende dalla mossa dell'avversario o dall'insuccesso della propria azione.

Il lottatore che *si concentra* bene, *capta il momento* per attaccare e agisce *repentinamente e con decisione,* ha molta probabilità di successo.

Le probabilità di successo aumentano se sferrerà l'attacco nel momento in cui l'avversario allontana il braccio dalla traiettoria nella quale esso desidera attaccare. Questo è importante.

Processo psicofisico dell'attacco

1. *Capacità di valutazione.* La capacità di valutazione è una facoltà interamente mentale che può essere suddivisa in due parti:
   a) definibile: per esempio, saper valutare la distanza o la comparsa di un'apertura
   b) istintiva: capire se l'avversario intende attaccare o arretrare.
2. *Decisione.* Anche questa è una funzione mentale, ma i nervi e i muscoli sono pronti ad agire. In questa fase il lottatore decide come attaccare: da vicino con un attacco diretto o da lontano con un attacco composito? O anche per seconda intenzione o in qualunque altro modo a suo giudizio efficace.
3. *Azione.* Il cervello ha inviato ai muscoli l'ordine che essi adesso eseguono, ma durante l'esecuzione il lottatore dev'essere preparato anche all'eventualità di venire intercettato o contrattaccato. Quindi è ovvio (e essenziale) che durante tutto il combattimento deve essere presente anche una buona dose di prontezza, fisica e mentale.

**Non sprecare energia, ma attacca con decisione, sicuro di te e senza esitare.**

## ATTACCHI PRIMARI E SECONDARI

*Primari*

Questi attacchi vengono sferrati col deliberato proposito di dimostrare la propria superiorità, di umiliare l'avversario battendolo in *velocità,* in *astuzia* o in *forza.*

Velocità: L'attacco diretto viene fatto sull'allungo, senza tentare di modificare la direzione dell'attacco, per colpire l'avversario con precisione e rapidità prima che riesca a parare.

Astuzia: L'attacco diretto può venire adottato per ingannare l'avversario durante la prima fase dell'azione. Puoi farlo precedere da una finta per indurre l'avversario a compiere movimenti preliminari, per fargli credere che lo colpirai in una determinata traiettoria. Poi quando — avendo abboccato — cerca di difendersi in quella traiettoria, tu porti a termine l'attacco in un'altra linea (con un allungo in un'altra direzione).

Forza: Quando l'avversario è coperto, attaccalo sulla mano con la forza occorrente per scansarla e aprire un varco alla tua.

*Secondari*

Questi attacchi possono venire adottati per sventare o contrattaccare gli attacchi avviati dall'avversario nell'una o nell'altra delle loro fasi.

Gli *attacchi sulla preparazione* vengono adottati per fermare l'avversario prima che maturi il suo piano.

Gli *attacchi sullo sviluppo* richiedono un «tempismo» ottimale. Avendo individuato la direzione nella quale l'avversario sferrerà l'attacco, intercetti il suo braccio appena comincia a muoversi.

Gli *attacchi sul completamento* vengono effettuati quando l'avversario, avendo sferrato l'allungo, si è portato a tiro. Vengono eseguiti dalla posizione di parata, quale che sia, una volta stornato l'attacco primario dell'avversario. Possono venire eseguiti mentre l'avversario è esteso nell'allungo o mentre riassume la posizione di guardia, ma non sono quasi mai accompagnati da movimenti dei piedi.

Nel preparare un attacco secondario si può ricorrere all'esca dei falsi attacchi in ognuna delle tre fasi. Si ricor-

re ad essi *non* per colpire l'avversario ma solo, diciamo, per indurlo ad attaccare su qualche traiettoria, per poterlo sconcertare con una vistosa parata e sferrare un efficace contrattacco. Pertanto questi attacchi non vengono eseguiti con l'allungo, in quanto basta un piccolo movimento del piede (se pure necessario).

Il colpo (assestato con la mano o col piede) corrisponde a quello dell'avversario; il vantaggio deriva dalla tempestività. Ha la meglio chi colpisce al momento giusto.

Contro un avversario che espone il suo bersaglio o esegue azioni selvagge, per esempio, può essere proficuo agire in contrattempo o sferrare un calcio d'arresto contro il bersaglio avanzato o le aree esposte mentre avanza.

Il lottatore perspicace non continuerà ostinatamente a tirare colpi che non sono più quelli giusti. Molti lottatori attribuiscono l'insuccesso di un'offensiva alla scarsa velocità invece che all'erronea scelta dei colpi. Il professionista sa di cosa si tratta.

Perciò ogni lottatore, prima di definire il suo piano d'azione, lo deve studiare dal punto di vista dello stile, della tattica e della cadenza.

I lottatori si dividono in due categorie: i «meccanici» e gli «intellettuali». Al lottatore meccanico è facile dare consigli, perché le sue tecniche e le sue tattiche sono il risultato della ripetizione meccanica di schemi, il frutto di una scuola che si è preoccupata soltanto di insegnargli i movimenti automatici senza curarsi di spiegargli il *perché,* il *come* e il *quando* delle sue azioni. Il lottatore meccanico combatte adottando in ogni incontro più o meno lo stesso modello.

**Il lottatore intelligente non esiterà mai a cambiare tattica per adottare i colpi giusti.**

È chiaro che la sua decisione di adottare un determinato colpo dev'essere influenzata dalla tecnica e dal modo di combattere del suo avversario.

Bisogna imparare a fondo ogni cosa: ad assumere la posizione di guardia, ad eseguire la parata vivace, controllata, l'attacco semplice tempestivo, l'avanzamento e l'arretramento sensibili e ben regolati, l'allungo fulmineo e l'arretramento veloce e bilanciato. Affina la percezione neuromuscolare; fa' che tutti i tuoi movimenti diventino automatici affinché non assorbano tutta la tua attenzione e tu ti possa concentrare sull'avversario, sulle sue azioni e sul suo modo di attaccare e di difendersi. I movimenti dell'atleta ben preparato sono sciolti, bilanciati e sicuri.

**Prima di attaccare, studia i lati deboli e i punti forti del tuo avversario e approfitta dei primi per salvarti dai secondi.**

Se il tuo avversario, per esempio, sa parare bene con la mano, prima di attaccarlo dagli una botta sulla mano, oppure fa' una finta per disorganizzare la parata.

Attacca movendoti il meno possibile: devi indurre l'avversario a reagire spostando la tua mano non più del necessario. Prudenza vuole che l'attaccante rimanga coperto fino alla fine dell'azione o — se può — che accompagni l'attacco con le necessarie tattiche difensive.

Il tipo di attacco è suggerito dal tipo di difesa che l'avversario adotta. In altre parole, fra lottatori più o meno dello stesso calibro l'attaccante ha successo se riesce a vanificare la difesa. Per esempio, l'attacco eseguito con un movimento circolare è destinato a fallire se l'avversario lo para con un movimento semplice o con un movimento laterale. Perciò se vuoi che il tuo attacco abbia successo devi sapere come reagirà il tuo avversario. Scegli la mossa da eseguire in base alle reazioni, alle abitudini e alla preferenza dell'avversario.

Impelagarsi in complicati compositi è pericoloso. Nel corso di essi l'avversario può assestare un colpo d'arresto.

Più l'attacco è complesso, maggiori sono le probabilità di una contro-offensiva a sorpresa. Per non sbagliare ricorri all'attacco semplice, a parte la forma di preparazione che lo precede.

# PREPARAZIONE DELL'ATTACCO

Quando l'avversario rimane lontano, guadagna terreno coprendoti con un'azione che lo distragga per un momento. Questa azione può essere:

1. una variazione della distanza
2. attacchi ai bersagli più vicini (gamba avanzata, mano estesa, inguine)
3. una combinazione delle due precedenti manovre
4. una combinazione di attacchi mirante a disorientare l'avversario

**È detta preparazione dell'attacco l'azione che viene eseguita per creare un'apertura per il medesimo.**

Di solito consiste di movimenti intesi a *deviare la mano estesa dell'avversario o a provocare da parte sua reazione che crei un'apertura o modifichi la distanza.*

L'avversario aggressivo può venir indotto ad avvicinarsi mediante una serie di passi indietro sempre più piccoli, quello difficile può essere indotto ad avvicinarsi mediante una serie di passi avanti e indietro di diversa lunghezza.

I lottatori si servono della preparazione per indurre l'avversario a reagire quando le loro finte sono risultate infruttuose.

Le finte precedute da una botta sulla mano o da una cattura della mano possono intaccare la sicurezza dell'avversario e costringerlo a compiere — suo malgrado — una manovra difensiva. La sua manovra difensiva può venire sfruttata a suo danno nell'attacco.

Botte sulla mano, botte con cambio, impegni e cambi d'impegno fisseranno la mano dell'avversario in una particolare traiettoria, la faranno contrarre e rallenteranno le reazioni dell'avversario o lo indurranno a parare troppo presto o mediante movimenti scarsamente controllati. Qualunque essa sia, la reazione preparerà la strada al successivo attacco semplice.

Se devii o catturi la mano dell'avversario e contemporaneamente fai un passo avanti riduci la possibilità di un colpo d'arresto da parte sua. Può essere proficuo preparare l'attacco anche immobilizzando la gamba dell'avversario.

Quando catturi la mano dell'avversario non ti scoprire oppure rinforza la copertura facendo oscillare il busto con movimenti poco ampi. E mentre tieni la sua mano approfitta di ogni occasione per sferrare colpi d'arresto o per rallentare la sua azione (agendo in contrattempo).

La cattura della mano, le botte sulla mano, l'ostacolamento della mano possono impedire la parata confondendo l'avversario. Attenzione al momento in cui l'avversario riesce a liberarsi. Se è abile nel disimpegno, bloccalo con un colpo d'arresto: prima fa' una finta e poi attaccalo catturandolo.

La *preparazione composita* consiste nella contemporanea esecuzione di un passo avanti e di un'azione sulla mano dell'avversario. Il suo successo dipende dalla perfetta coordinazione dei movimenti delle mani e dei piedi. Dedica molto tempo all'apprendimento di questa manovra.

Prova ad eseguire questa manovra *catturando la mano* dell'avversario *col minor numero di movimenti possibile,* per immobilizzarlo o per provocare una reazione da parte sua, poi assestagli un pugno penetrante o un calcio paralizzante in un punto delicato (vitale).

Quando avanzi per preparare un attacco bada soprattutto a non perdere l'equilibrio e il controllo dei piedi, per poter arrestare l'avanzata dell'avversario col minore sforzo possibile. Puoi riuscirci se fai passi piccoli e rapidi, che spostano il centro di gravità meno facilmente dei passi lunghi e precipitosi.

Se l'attacco mediante preparazione viene ripetuto troppo spesso, invece di una parata provocherà un colpo d'arresto. Perciò mentre prepari un attacco, avvialo con grande economia e non ti scoprire più del necessario. Abbrevia il tempo della tua vulnerabilità.

Tenendo presente che la preparazione e l'attacco, pur costituendo una «fluida unità», sono in realtà due movimenti separati, il lottatore saprà tutelarsi da eventuali contrattacchi.

Mentre si esercita a compiere le varie preparazioni, l'allievo le deve eseguire sull'*impegno,* sul *cambio d'impegno* e sulle *finte* del partner.

# ATTACCO SEMPLICE

Sono detti *attacchi semplici* tutti gli attacchi, diretti o indiretti, che consistono di un solo movimento. Essi si propongono di raggiungere il bersaglio per la via più diretta.

È *diretto* l'attacco semplice che viene eseguito nella linea dell'impegno o in quella ad essa opposta mediante una botta sulla mano dell'avversario o sorprendendolo in un momento in cui è vulnerabile.

L'attacco semplice *indiretto* consiste di un solo movimento, che nella sua prima metà provoca una reazione da parte dell'avversario per creare un'apertura e nella seconda metà viene portato a termine nella traiettoria opposta a quella originaria (nella linea che si sta aprendo).

Tutti i colpi hanno probabilità di successo se vengono tirati quando *la linea si sta aprendo* invece che quando si sta chiudendo. L'attacco sferrato in una traiettoria che si sta aprendo guadagna tempo perché l'avversario, che è impegnato nella direzione opposta, deve cambiare direzione o modificare completamente la sua azione per difendersi.

Quando sorprende la mano dell'avversario l'azione della mano attaccante consiste generalmente di movimenti semicircolari o circolari.

Nell'attacco indiretto per raggiungere la linea che si sta aprendo si ricorre spesso al disimpegno o al controdisimpegno.

Il *disimpegno* è un unico movimento mediante il quale la mano dalla linea di impegno passa alla linea opposta per attaccare, invece che in una linea chiusa, in una linea aperta. Per risultare efficace il disimpegno deve essere eseguito nel momento in cui l'avversario si muove nella direzione opposta a quella dell'attacco. In altre parole, il lottatore deve sferrare l'attacco mentre il braccio dell'avversario incrocia il suo. Però può avere successo anche alternando i suoi movimenti (disimpegnandosi e impegnandosi di continuo).

**Nell'attacco indiretto si ricorre spesso al disimpegno o al controdisimpegno per raggiungere la linea che si sta aprendo.**

Nota: Integra il disimpegno con una parata, con un affondo nella traiettoria, un movimento della testa, un cambio di livello, un movimento del busto eccetera.

Quando si cambia livello, cioè da una traiettoria alta si passa a una traiettoria bassa o viceversa, si favorisce il disimpegno. Quando da destra si passa a sinistra o viceversa gli attacchi hanno luogo trasversalmente, con movimenti che tagliano diagonalmente la linea di impegno dell'avversario.

Diamo due esempi di attacco semplice e dei movimenti della parte avversa sui quali va sincronizzato. È anche un *esercizio* che va ripetuto a intervalli regolari (sistematicamente).

1. Attacco diretto su:
   a) l'assenza di tocco
   b) l'impegno
   c) il cambio di impegno
   d) il passo avanti con o senza i tre elementi di cui sopra
2. Attacco indiretto con disimpegno su:
   a) la botta sulla mano
   b) l'impegno
   c) il cambio di impegno
   d) le prime tre manovre eseguite con un passo avanti

Il controdisimpegno è il movimento offensivo che *corrisponde* al cambio di impegno o alla controparata. Ha lo scopo di vanificare un movimento circolare, non un movimento laterale, come il disimpegno. A differenza del disimpegno il controdisimpegno è un movimento che non termina nella linea opposta a quella dell'avversario.

Esempio: L'attaccante impegna il suo avversario con una sesta (la linea esterna alta dell'avversario). L'avversario si disimpegna con un movimento circolare in senso opposto. L'attaccante segue questo movimento, riporta la mano dell'avversario nella linea originaria e attacca.

Ricorda: Molti atleti sono deboli nella traiettoria bassa. Esegui spesso l'attacco semplice, il disimpegno e il controdisimpegno nella linea bassa. Bada a coprirti mentre attacchi!

Osserva le *abitudini* e le *preferenze* del tuo avversario prima di decidere il tipo di attacco da adottare. Il successo di un attaccante semplice, diretto o indiretto, dipende dalla giusta scelta. *L'attacco deve corrispondere al movimento, quale che sia, che l'avversario sta facendo o potrebbe fare.* Per cui attaccare con la prima mossa che viene in mente è pericoloso.

**Attaccare con la prima mossa che viene in mente è pericoloso.**

Il successo di un attacco semplice dipende anche dal momento in cui viene eseguito; il movimento, se non viene intercettato, *naturalmente deve corrispondere alla cadenza dei movimenti dell'avversario.*

Gli attacchi semplici eseguiti (a regola d'arte) nello spazio d'azione dell'avversario hanno successo se l'avversario, oltre a parare, non arretra. Quindi, per sicurezza, inducilo a fare un passo avanti, a «portarsi a tiro» e inchiodalo mentre lo esegue o mentre sta soltanto spostando il peso del corpo in avanti o quando dà segni di «stanchezza», fisica o mentale.

Adotta un «innocente ritmo distaccato». Una volta in azione, decidi di attaccare con efficienza meccanica e tempestività.

Per assicurare il successo a un attacco semplice, coordina e *unifica* tutti i fattori in un'unica azione poderosa. Muoviti con scioltezza e sviluppa una velocità esplosiva *senza contrarre i muscoli più del necessario.* Rimani disteso! Se mentre aspetti l'occasione per sferrare l'attacco sei teso, la tensione può farti compiere un movimento breve e convulso, ti moverai troppo presto (prima del tempo) e tradirai le tue intenzioni. Ripeto: Il *rilassamento* conferisce *scioltezza, precisione* e *velocità.* Non lo dimenticare.

**Non caricare l'avversario, ma guadagna terreno e conserva la distanza giusta con calma e precisione.**

*Prima di avviare l'attacco,* sii disteso, ma pronto.

*Avvio* (Introduzione) - Sii economico, esci dalla neutralità movendoti con fluidità (movimento continuo)

*Esecuzione* - Muoviti quanto basta, non sprecare energia, segui la linea d'attacco diretta rimanendo ben coperto.

*Dopo l'esecuzione* - Riassumi il piccolo atteggiamento fasico a ginocchia flesse.

Per acquisire la capacità di introdurre l'attacco con naturalezza, velocità e penetrazione esercitati a lungo ad economizzare i movimenti.

Ricorda: l'esercizio e la forza di volontà migliorano la velocità. La base di tutto è la ripetizione meccanica. Esegui ogni giorno 200-300 allunghi aumentando progressivamente la velocità.

Nessun metodo scientifico può sopperire alla mancanza di forza d'urto (impeto); inoltre l'azione può fallire se non viene eseguita al momento giusto, con velocità e precisione. Tienilo presente.

Quindi prima di ogni altra cosa impara a tirare pugni e calci come si deve, con tutti e quattro gli arti, e a coordinarli col lavoro di gambe.

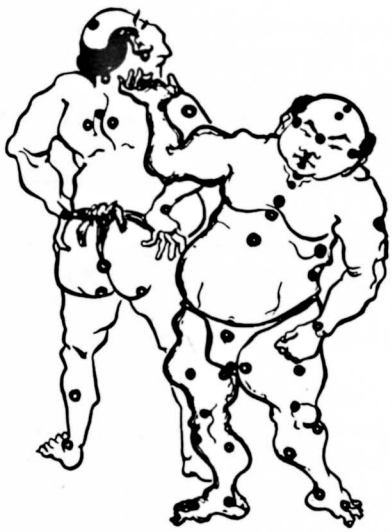
**Nulla sconcerta l'avversario più della varietà, sia nell'attacco che nella difesa.**

Per giunta il fatto di dover continuamente spostare il peso del corpo da un gruppo muscolare all'altro lo stanca.

Allo stesso modo niente è più pericoloso di un attacco titubante. Sferra i tuoi colpi con estrema decisione; pensa solo ad eseguire un'offensiva corretta e più spedita possibile. Per agire sul morale dell'avversario, mentre attacchi devi avere un aspetto aggressivo, l'aspetto di una belva — senza essere imprudente. Devi avere gli occhi dell'aquila, la furbizia della volpe, l'agilità e la prontezza del gatto insieme all'aggressività e alla ferocia della pantera, all'impeto del cobra e alla resistenza della mangusta.

L'attacco semplice non ha successo con tutti gli avversari. Perciò devi disporre anche di altri mezzi. Impara tutte le mosse difensive utili e tutti i colpi possibili. Solo così potrai servirti di tutti gli stili che vorrai o dovrai adottare.

# ATTACCO COMPOSITO



Quando i due lottatori hanno la stessa velocità, lo stesso livello tecnico e la stessa capacità di valutare e di mantenere la giusta distanza, l'attacco semplice difficilmente ha successo. L'attaccante deve risolvere il problema guadagnando contemporaneamente terreno e tempo. Può farlo grazie all'attacco composito.

L'attacco composito consiste di più azioni e può essere introdotto da una finta, da una preparazione sulla mano dell'avversario o da un attacco ad un bersaglio vicino, cui segue immediatamente l'attacco vero.

Il primo movimento dell'attacco composito va eseguito dalla piccola posizione fasica a ginocchia flesse. Deve essere introdotto da un'estensione sciolta e improvvisa, non telegrafata.

In linea di principio gli attacchi compositi sono una combinazione di quattro forme di attacco semplice: affondo, disimpegno semplice, controdisimpegno e intercettazione.

La complessità di un attacco composito è in diretto rapporto con la capacità dell'avversario di parare i colpi. Il successo dei colpi di un attacco composito dipenderà dalla tempestiva individuazione (anticipazione) del tipo di parata (con la mano avanzata o con quella arretrata; laterale o circolare) che l'avversario adotterà nel rispondere alla finta o al primo attacco. Perciò prima di decidersi per un attacco composito è indispensabile *osservare* l'avversario, farsi un'idea del suo modo di reagire.

Esegui non più del numero di finte sufficiente ad impressionare l'avversario e ad assicurare il successo. Un attacco composito troppo complicato ha scarse probabilità di riuscita. Tentare attacchi con più di due finte è pericoloso.

Gli attacchi compositi poco complicati, comprendenti una sola finta o una sola manovra introduttiva (uno-due, basso-alto ecc.), hanno maggiori probabilità di successo se vengono sferrati mentre l'avversario si prepara, in particolare mentre fa un passo avanti.

**Gli attacchi compositi possono fallire se la loro velocità è mal regolata e non viene colta l'occasione favorevole.**

Molti attacchi compositi falliscono perché l'attaccante *non regola a dovere la velocità delle finte,* cioè le esegue *immediatamente prima del movimento offensivo,* mentre è essenziale anticipare (individuare per tempo) sia la cadenza sia il tipo di difesa preferito dall'avversario.

Gli attacchi compositi possono essere:
1. combinazioni brevi e rapide
2. combinazioni profonde, penetranti (e veloci)

*Vale la pena* adoperarsi perché tutti i colpi risultino ottimali rinforzando debitamente quelli che necessitano di rinforzo. Da qui l'idea delle combinazioni.

**È essenziale anticipare sia la cadenza sia il tipo di difesa preferito dall'avversario.**

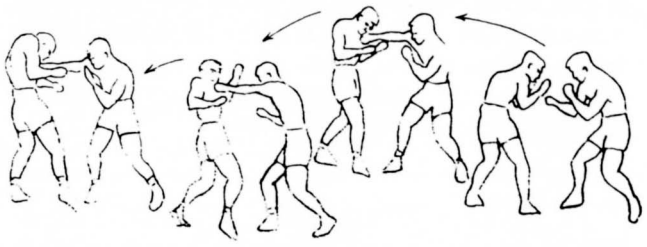
Devi essere in grado di affrontare tutte le combinazioni e di cambiare traiettoria durante l'esecuzione.

Tra una fase e l'altra di un attacco composito puoi inserire:

1. *movimenti «senza impegno»*, per distrarre l'avversario, o per correggere la tua posizione o per migliorare la fluidità della tua azione
2. *cose di poco conto,* allo scopo di turbare (senza distruggerli del tutto) l'equilibrio generale e la fluidità della combinazione (stoccata con le dita, sventagliata, buffetti, leggeri colpi col dorso o con la palma della mano).

Quando l'avversario è stanco o ha un giuoco di gambe lento, assestagli un colpo doppio con la mano avanzata.

*Alcune combinazioni del pugilato* (precedute da finte):



1. stoccata di destro/cross di sinistro (uno-due)
2. stoccata di destro/montante di destro
3. stoccata di destro/cross di sinistro/gancio di destro
4. stoccata di destro/montante di destro/gancio di destro
5. stoccata di destro/gancio di destro
6. stoccata di destro/gancio di tronco
7. affondo di sinistro al tronco/gancio di destro
8. affondo di sinistro al tronco/gancio di destro al tronco

**COMBINAZIONE CON COLPI**

Negli attacchi compositi i calci possono rendere numerosi servigi. Possono essere usati per *disorganizzare.*

1. Calcio a gancio al ginocchio, calcio laterale basso (pestata), breve stoccata con le dita della mano avanzata, cross con la mano arretrata o preparazione sulla mano dell'avversario (cattura)
2. Calcio a gancio diretto, veloce all'inguine e ...
   - non togliere gli occhi di dosso all'avversario
   - riassumi senza difficoltà la posizione di partenza
   - ricorda di metterti in posizione di guardia!
3. Controcalcio d'arresto a stinco/ginocchio:
   - mentre l'avversario si prepara
   - mentre sviluppa l'azione
   - alla fine della stessa (come risposta)
4. Colpo basso con la mano e gancio alto con la gamba avanzata (avversario con parte destra avanzata)
5. Colpo basso con la mano e gancio alto rovesciato con la gamba arretrata
6. Finta alta e calcio a gancio basso
7. Finta bassa (calcio a gancio) e pugno alto
8. Finta laterale, calcio indietro con avvitamento
9. Finta laterale con la gamba, calcio a gancio col piede avanzato
10. Finta con calcio in avanti (diretto con la gamba avanzata), calcio a gancio col piede avanzato
11. Finta col piede arretrato (spazzata), calcio a gancio col piede avanzato.

*Per provocare dolore:*

1. Calcio a gancio all'inguine veloce e diretto e ...
2. Calcio laterale veloce e diretto a stinco/ginocchio e ...

La sequenza può cambiare in rapporto alla situazione in cui viene colto l'avversario.

*Per costringere:*

1. Doppio passo e calcio laterale a stinco/ginocchio
2. Calcio laterale introdotto da un gancio con la mano rovesciato
3. Calcio a gancio introdotto da gancio con la mano rovesciato
4. Calci laterali e calci a gancio con inseguimento

Quando studi combinazioni di calci e pugni prendi in considerazione i movimenti che ti consentono di colpire il bersaglio nel modo più diretto e più economico alla luce della combinazione dei movimenti.

Passa dalla gamba alla mano e dalla mano alla gamba e cambia livello. Passa da una traiettoria alta a una traiettoria bassa e viceversa o cambia livello tre volte (alto-basso-alto, basso-alto-basso).

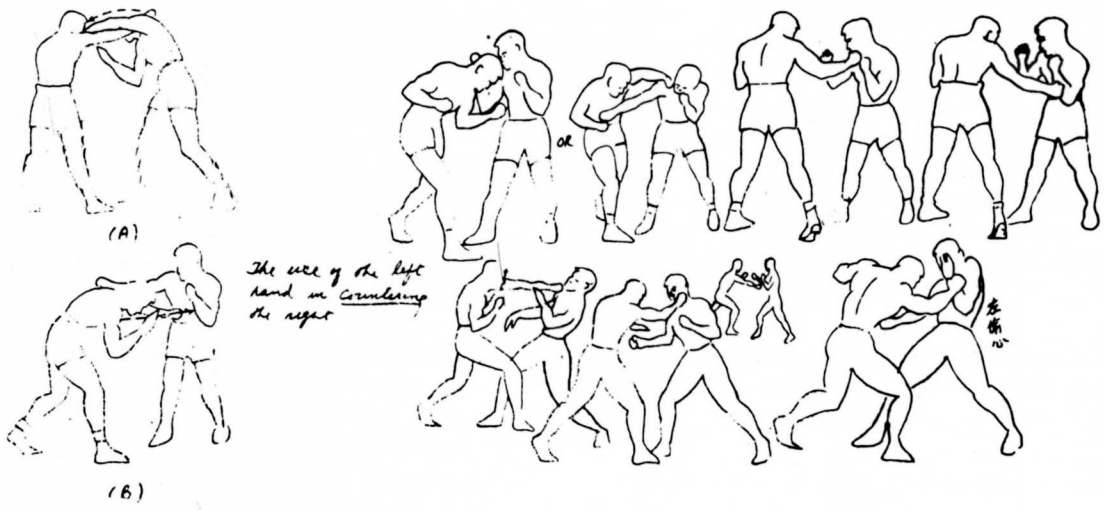
Alterna le mani *con naturalezza:* mano avanzata (stoccata, gancio, manrovescio, colpo di badile), mano arretrata (diretto, cross, colpo verso il basso partente dall'altezza della spalla o *overhand,* mazzolata). Alterna *con naturalezza* anche le gambe: gamba avanzata (calcio laterale, gancio, diretto, calcio ascendente, rovesciato, verticale, orizzontale), gamba arretrata (affondi diretti a varie altezze, calci con avvitamento, ganci a varie altezze). Quali sono le alternanze naturali fra mano e gamba o gamba e mano?

Prendi in considerazione queste possibilità in tutti i campi del lavoro di gambe: avanzamento, arretramento, movimento circolare verso destra, movimento circolare verso sinistra, movimenti aggiuntivi come lo scivolamento parallelo.

Studia le mosse da adottare dopo un insuccesso — colpi troppo corti o falliti per altre ragioni — e le concomitanti tecniche difensive. Osserva il modo in cui l'avversario reagisce al fallimento di un colpo.

Cura la posizione di guardia. Passa in rivista tutti i movimenti capaci di agevolare il rapido ritorno alla posizione di guardia e impara ad attaccare o a difenderti da tutte le posizioni che ti può capitare di avere alla fine di un'azione.

# CONTRATTACCO




**Il contrattacco è un'arte sottile, *più sicura* per chi la esercita e *più nociva* per chi la subisce.**

Talvolta l'attacco con l'uso della forza arreca scarso danno perché l'avversario si muove nella stessa direzione della forza. Poiché accompagna il colpo, ne attenua l'urto.

Fra due lottatori dello stesso valore ha la meglio quello che contrattacca, perché chi attacca si espone maggiormente di chi rimane nella posizione di guardia,

**Qualsiasi impegno scopre un bersaglio e compie automaticamente un invito.**

Invece che per poi eseguire un falso attacco, un cambio di impegno o una botta o cattura della mano, l'invito può venir fatto per *provocare* l'avversario, cioè per indurlo ad attaccare. Così il provocante può parare, bloccare o schivare l'attacco e sferrare un contrattacco. Se l'avversario adotta la stessa tattica, invitando col primo colpo e colpendo il partner quando tenta di contrattaccare, il risultato è un doppio colpo. Si può invitare anche esponendo un bersaglio di proposito, pur rimanendo in posizione difensiva.

Perché il contrattacco abbia successo devi evitare di essere colpito e devi riuscire a colpire l'avversario mentre è ancora fuori posizione per aver mancato il bersaglio. Devi agire istantaneamente e con spontaneità. Ci riuscirai se ti sarai allenato con diligenza e assiduità.

**Quando avrai imparato a contrattaccare «d'istinto» potrai rivolgere tutta l'attenzione al piano di battaglia.**

Conformemente al pugilato, un colpo tirato con la mano avanzata può venire evitato (prima fase del contrattacco) in tre modi:

1. slittando di lato, con un tuffo in avanti o arretrando il busto
2. deviandolo (se è un diretto) e quindi facendolo finire a vuoto
3. bloccandolo con una parte del corpo in grado di resistere

Però fallo di rado. È molto meglio per te e più sfibrante per l'avversario farlo andare a vuoto.

Si può insegnare ad attaccare a qualunque lottatore, purché sia attivo; intendo attaccare vigorosamente e riassumere la posizione rapidamente, perché i movimenti sono più o meno meccanici e perché è lui che sceglie il momento per mettere in moto il meccanismo. Ma il contrattacco è un'altra cosa. L'attaccante sceglie il momento e anche la porzione di bersaglio che vuole esporre, mentre il contrattaccante è nella situazione in cui si trova l'atleta che inizia a gareggiare sul «via» dell'avversario.

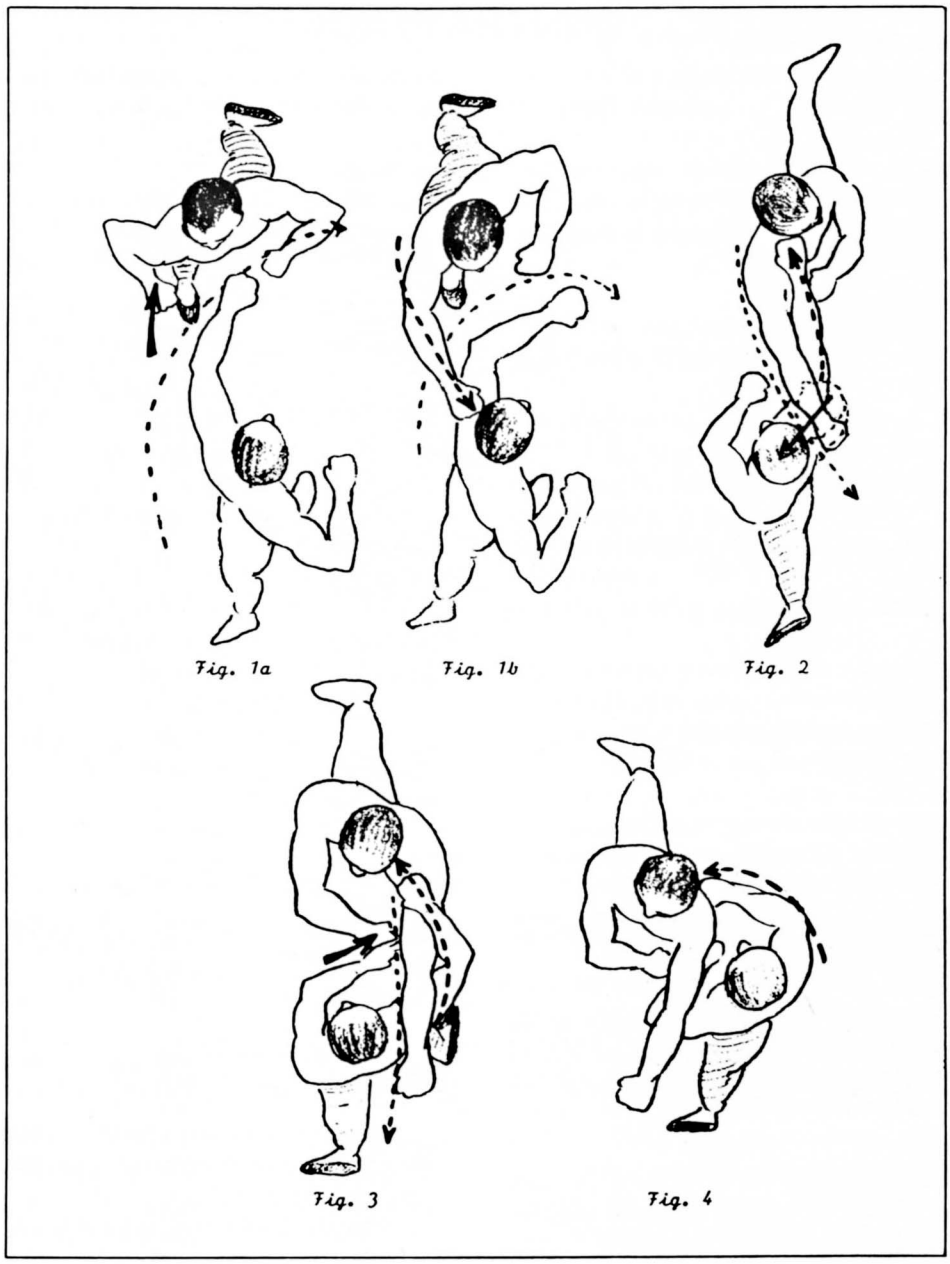


Fig. 1a

Fig. 1b

Fig. 2

Fig. 3

Fig. 4

Il segreto del contrattacco è l'anticipazione (tempestiva individuazione della mossa dell'avversario), perciò è meglio indurre il partner ad attaccare che aspettare che lo faccia di sua iniziativa.

Il contrattacco è un'azione offensiva, eseguita sull'attacco dell'avversario, allo scopo di sottrarre all'attacco un «periodo del tempo di movimento».

I contrattacchi sono combinazioni semplici delle mosse difensive e offensive più elementari:

- Schivata mediante misure difensive del colpo sferrato dall'avversario con l'arto avanzato
- Esecuzione di contro-colpi corrispondenti

**Individua i calci che ti consentono di colpire il bersaglio nel modo più diretto e più economico.**

**ESEMPI**

ATTACCO

1. Stoccata
2. Stoccata
3. Sventola o gancio con mano avanzata
4. Stoccata
5. Sventola o gancio con mano arretrata
6. Stoccata
7. Stoccata
8. Sventola o gancio con mano avanzata
9. Cross con mano arretrata
10. Cross o sventola con mano arretrata

CONTRATTACCO

1. Scatto indietro, contro-stoccata
2. Slittamento in fuori, contro-stoccata
3. Copertura con avambraccio arretrato, contro-stoccata
4. Deviazione laterale con mano arretrata, gancio a colpo di badile con mano avanzata
5. Botta sulla mano e stoccata rapida
6. Slittamento in dentro, pugno al tronco con mano arretrata
7. Slittamento in dentro, cross di sinistro
8. Botta sulla mano con cross di sinistro
9. Tuffo basso e colpo all'inguine, o oscillazione con sinistro al tronco
10. Copertura con avambraccio avanzato e sventota di sinistro

Dopo aver contrattaccato, continua, approfitta del vantaggio finché l'avversario non finisce a terra o risponde.

Nel contrattaccare cura per prima cosa la forma, poi la velocità.

Il contrattacco non è un'azione difensiva, ma un metodo grazie al quale l'offesa dell'avversario viene usata come mezzo per compiere con successo il proprio attacco. Il contrattacco è una fase avanzata dell'offesa, che richiede la tempestiva individuazione delle specifiche aperture che risulteranno dall'attacco effettuato dall'avversario.

Per ogni attacco si può adottare più di un contrattacco, però in ogni singolo caso può risultare ottimale un solo tipo di contrattacco, L'azione dev'essere istantanea, e quando la scelta è ampia agire istantaneamente risulta difficile, se non impossibile, a meno che la condotta appropriata non sia stata precedentemente condizionata. Quindi la chiave del contrattacco è il condizionamento (guidato da vigilanza «globale»).

**Il contrattacco richiede estrema abilità, perfetta pianificazione e assoluta padronanza di tutte le tecniche della lotta.**

Si serve di tutti gli strumenti delle tecniche più importanti: bloccaggio, copertura, parata, slittamento, bob (oscillazione verticale), oscillazione circolare, tuffo indietro, passi laterali, finte, provocazione e spostamento. Si serve di tutte le fasi della cattura e delle azioni di mani (pugni) e di piedi (calci). Oltre all'assoluta padronanza delle tecniche, il contrattacco richiede tempismo, capacità di valutazione e di calcolo, e freddezza. Richiede precisione, coraggio, decisione e perfetto controllo dell'esecuzione. È l'arte più alta della lotta, l'arte dei campioni.

Uno stimolo ripetuto finisce per creare un modello d'azione nel sistema nervoso. Una volta stabilito questo modello, l'azione specifica verrà provocata dalla semplice presenza dello stimolo. Tale azione è istantanea e pressoché inconscia, cosa necessaria perché il contrattacco risulti efficace. L'azione condizionata dev'essere il risultato dell'esecuzione intensa e concentrata di modelli d'azione pianificati come risposta ad ogni attacco.

Tale azione va eseguita lentamente per ore, giorni, settimane, sempre in risposta a determinati attacchi. Alla fine l'attacco stesso provocherà il contrattacco appropriato automaticamente.

Bisogna combattere con la testa, con le mani e coi piedi. Non bisogna pensare a come combattere, ma ai lati deboli o ai punti forti dell'avversario, alle possibili aperture e opportunità. La lotta assurge alla dignità di vera arte solo quando le mosse vengono eseguite automaticamente e il cervello è libero di pensare e associare, pianificare e valutare.

I centri nervosi superiori conservano il controllo in ogni momento e agiranno quando sarà necessario. È come premere un bottone per avviare o fermare una macchina.

Nel contrattacco occorre tenere presenti tre cose;

1. l'arto avanzato dell'avvensario
2. il modo per evitarlo
3. il contro-colpo, calcio o cattura dell'arto stesso

1. *L'arto avanzato dell'avversario* è importante perché *determina il lato del corpo esposto all'attacco.* Il colpo di destro espone il lato sinistro del corpo, mentre il colpo di sinistro (con la mano arretrata) espone quasi tutto il busto.
2. *Nell'evitare i colpi tirati con l'arto avanzato* bisogna operare una scelta, cioè decidere se si vuol contrattaccare con una mano sola o con tutte e due. Bloccaggio, copertura e parata lasciano libera una sola mano, slittamento, passo laterale, tuffo, oscillazioni (bob e movimento circolare), finte, provocazioni e spostamenti consentono di attaccare con entrambe.
3. Il tipo di contrattacco dipende sia dal modo in cui è stato evitato il colpo sia dal tipo di attacco.

*Primo:*Induci l'avversario ad impegnarsi e a «uscire di forma»

*Secondo:* Armonizza i movimenti, fa' che formino una unità funzionale

*Terzo:* Coordina tutte le tue forze per attaccare il punto debole

**Armonizza i movimenti, fa' che formino un'unità funzionale.**

Contrattacchi con la destra (mano avanzata) per un diretto di destro (mano avanzata).

**Il condizionamento è un processo nel quale uno stimolo specifico causa una reazione specifica.**

*Mediante bloccaggio o arresto*

1. Cattura con la mano sinistra la mano destra dell'avversario e contemporaneamente fa' un passo a destra, poi con la mano avanzata sferragli un diretto al mento.

*Mediante parata*

1. Para assumendo la posizione di guardia esterna e assestagli un gancio di destro al plesso solare
2. Para assumendo la posizione esterna e sferragli un gancio di destro al mento
3. Para assumendo la posizione esterna e con la destra sferragli un gancio a colpo di badile al mento
4. Para assumendo la posizione interna e con la destra avanzata tiragli un diretto al mento
5. Para assumendo la posizione interna e assestagli un gancio di destro al plesso solare
6. Para assumendo la posizione interna e con la destra assestagli un gancio a colpo di badile al plesso solare.

*Mediante slittamento*

1. Slitta nella posizione di guardia esterna e con la destra assestagli un gancio al mento
2. Slitta nella posizione esterna e con la destra assestagli un gancio al plesso solare
3. Slitta nella posizione esterna e con la destra assestagli un montante al plesso solare
4. Slitta nella posizione esterna e tiragli un diretto di destro al mento.

*Mediante passo laterale*

1. Fa' un passo laterale assumendo la posizione di guardia esterna e con la destra assestagli un gancio al mento
2. Fa' un passo laterale assumendo la posizione esterna e con la destra assestagli un gancio al plesso solare
3. Fa' un passo laterale assumendo la posizione esterna e con la destra assestagli un montante al mento
4. Fa' un passo laterale assumendo la posizione esterna e con la destra avanzata tiragli un diretto al mento.

Contrattacchi con la sinistra (mano arretrata) per un diretto di destro (mano avanzata).

*Mediante parata*

1. Para con la sinistra assumendo la posizione di guardia interna e poi con la stessa mano tira un diretto al mento dell'avversario.
2. Para con la destra messa di traverso assumendo la posizione interna e tiragli un diretto di sinistro al fianco.

*Mediante slittamento*

1. Slitta assumendo la posizione di guardia interna e assestagli un gancio di sinistro al plesso solare
2. Slitta assumendo la posizione interna e tiragli un diretto di sinistro al tronco
3. Slitta assumendo la posizione interna e tiragli un diretto di sinistro al mento
4. Slitta assumendo la posizione interna e con la sinistra assestagli un gancio di traverso al mento
5. Slitta assumendo la posizione interna e tiragli un diretto di sinistro al plesso solare.

*Mediante passo laterale*

1. Fa' un passo laterale assumendo la posizione di guardia esterna e tiragli un cross di sinistro al mento
2. Fa' un passo laterale assumendo la posizione esterna e assestagli un sinistro al tronco
3. Fa' un passo laterale assumendo la posizione interna e assestagli un montante di sinistro al mento
4. Fa' un passo laterale assumendo la posizione interna e con la sinistra assestagli un gancio a colpo di badile al mento
5. Fa' un passo laterale assumendo la posizione interna e assestagli un montante di sinistro al plesso solare.

Contrattacchi con la destra (mano avanzata) per un diretto di sinistro (mano arretrata)

*Mediante parata*

1. Para con la sinistra messa di traverso assumendo la posizione di guardia interna e assestagli un gancio di destro al mento
2. Para con la sinistra messa di traverso assumendo la posizione interna e assestagli un gancio destro all'addome.

**Coordina tutte le forze per attaccare il punto debole.**

*Mediante slittamento*

1. Slitta assumendo la posizione di guardia interna e assestagli un gancio di destro al plesso solare
2. Slitta assumendo la posizione interna e assestagli un gancio destro al mento
3. Slitta assumendo la posizione esterna e tiragli un cross destro al mento o al tronco

*Mediante passo laterale*

1. Fa' un passo laterale assumendo la posizione di guardia interna e tiragli un diretto di destro al mento.

Contrattacchi con la sinistra (mano arretrata) per un diretto di sinistro (mano arretrata)

*Mediante parata*

1. Para con la destra assumendo la posizione di guardia interna e tiragli un diretto di sinistro al mento o al tronco
2. Para con la destra assumendo la posizione interna e assestagli un gancio di sinistro al mento o al tronco
3. Para con la destra assumendo la posizione interna e assestagli un montante di sinistro al mento o al plesso solare
4. Para con la destra assumendo la posizione esterna e assestagli un gancio di sinistro al mento o al plesso solare

5. Para con la destra assumendo la posizione esterna e assestagli un montante di sinistro al mento o al plesso solare.

*Mediante slittamento*

1. Slitta assumendo la posizione di guardia esterna e assestagli un gancio di sinistro al mento o al tronco
2. Slitta assumendo la posizione esterna e assestagli un montante di sinistro al mento o al tronco
3. Slitta assumendo la posizione esterna e tiragli un diretto di sinistro alla faccia o al tronco
4. Slitta assumendo la posizione interna e con la sinistra assestagli un gancio a colpo di badile al plesso solare.

*Mediante passo laterale*

1. Fa' un passo laterale assumendo la posizione di guardia esterna e assestagli un gancio di sinistro al mento o al tronco
2. Fa' un passo laterale assumendo la posizione esterna e assestagli un montante di sinistro al plesso solare.

La parata interna con stoccata di destro è un diretto di destro sferrato tempestivamente approfittando dell'apertura lasciata dalla stoccata dell'avversario. È un contrattacco fondamentale al quale ricorrono, consciamente o inconsciamente, quasi tutti i lottatori. Viene adottata per evitare una stoccata e insieme per stimolare e innervosire l'avversario. Ha anche il pregio di creare aperture per altri contrattacchi. *È il colpo migliore contro una stoccata lenta.*

La parata esterna con stoccata di destro è una stoccata tirata dopo uno slittamento che ha mandato il diretto di destro dell'avversario a finire sopra la spalla destra. Oltre ad essere un nodo sicuro per evitare il destro, è un efficace contrattacco. È il sistema migliore per schivare i colpi di un avversario con le braccia lunghe, perché aumenta la lunghezza del tiro del braccio (destro). La mano destra dell'avversario viene parata e tenuta per un momento contro la spalla destra. Più l'avversario si avvicina nella sua azione, più duramente verrà colpito. *Questo contrattacco va associato a una stoccata sferrata dalla posizione interna.*

**La parata interna con gancio di destro al tronco è un colpo che fa male; viene adottata per rallentare l'azione dell'avversario.**

È piuttosto pericoloso eseguirla perché porta il tronco a tiro della sinistra dell'avversario. Quando la tua mano e la tua spalla di destra si abbassano, il lato sinistro del tuo corpo diventa un bersaglio. Perciò questa mossa va eseguita con estrema velocità; il suo successo dipende interamente dalla velocità e dal fattore sorpresa.

La parata esterna con gancio di destro viene adottata per far abbassare la guardia all'avversario al fine di creare aperture per la mano sinistra e per rallentare l'azione dell'avversario. È un contrattacco facile, sicuro ed efficace. Spesso invece che un gancio diventa un montante.

Il bloccaggio interno con gancio di sinistro *è prima un bloccaggio* e poi un colpo. Va adottato per contrattaccare una stoccata lenta o *un avversario che allontana eccessivamente dalla spalla il braccio avanzato.* È un colpo poderoso, però richiede maggiore pratica e maggiore tempestività della massima parte degli altri contrattacchi. Bisogna prima bloccare da dentro la destra avanzata dell'avversario, poi spostare in avanti il peso del corpo e assestargli un gancio di sinistro al mento. Si consiglia di ricorrervi solo quando l'apertura è evidente.

Il cross di sinistro è uno dei colpi più discussi del pugilato occidentale ed è il contrattacco cui i pugili ricorrono più spesso. Eseguito a regola d'arte, sviluppa una forza terribile. È semplicemente un gancio di sinistro al mento, che incrocia un diretto passando sopra al braccio esteso dell'avversario. Manda il colpo a finire sopra la spalla sinistra. A questo punto il contrattaccante assesta al mento dell'avversario un gancio di sinistro dall'esterno (trasversale). È un colpo facile da eseguire che può realmente decidere le sorti di un incontro.

Il diretto di sinistro interno è un diretto di sinistro che incrocia la destra avanzata dell'avversario passandole *sotto da dentro.* È il sistema migliore quando l'avversario porta molto avanti la sua destra, specialmente se associato a una parata esterna con stoccata o cross di destro. È un colpo decisivo, facile da eseguire, che sviluppa una forza terribile. La mano destra va portata in alto, in posizione per bloccare o coprire.

Il diretto di sinistro interno alle costole è un pugno «scroccone» che approfitta dell'apertura naturale che crea qualunque destro tirato con la mano avanzata. È difficile da evitare. È un diretto di sinistro che incrocia il braccio destro dell'avversario passandogli sotto mentre tira un colpo. Viene adottato per rallentare l'azione dell'avversario o per «accorciarne il braccio».

Per ridurre al minimo il pericolo di un contrattacco:

1. Fa' una finta per disturbare il ritmo dell'avversario, per sconcertarlo e fargli perdere un «periodo del tempo di movimento».
2. Durante l'attacco cambia posizione al busto slittando a destra e a sinistra, abbassandolo di scatto e facendolo oscillare (bob e movimento circolare)
3. Varia di continuo gli attacchi e le difese.

# RISPOSTA

**La risposta è un attacco (o, per essere più precisi, un contrattacco) successivo a una parata.**

La scelta della risposta, come la scelta dell'attacco, è determinata dal tipo di mossa difensiva che si pensa che l'avversario adotterà. *È possibile azzeccare le reazioni dell'avversario solo a furia di osservare i movimenti abituali delle sue mani quando riassume la posizione di guardia dopo un attacco fallito.*

La *risposta diretta* viene sferrata nella stessa traiettoria della parata. Consiste in un solo movimento diretto (copertura della linea interna, difesa supplementare, movimento del busto ecc.). La decisione di ricorrere alla risposta diretta è legata alla reazione e alle abitudini dell'avversario. Osserva, deduci e adotta la mossa appropriata.

La *risposta indiretta* (mediante disimpegno, controdisimpegno, intercettazione) viene sferrata nella traiettoria opposta a quella della parata facendo passare la mano sotto, sopra o intorno alla mano dell'avversario. Viene adottata quando, dopo la parata, l'avversario si copre. Muoviti quanto basta e senza esporti.

*Tipi di risposta*

1. Risposta semplice:
   a. diretta
   b. indiretta
2. Risposta composta:
   a. costituita da una o più finte
3. Risposte semplici o composite terminanti nella linea bassa

Ognuna di queste risposte può essere sferrata immediatamente dopo la parata o *più tardi.* Inoltre la risposta può venire eseguita con o senza l'aiuto di un allungo. Si ricorre all'allungo solo quando l'avversario riassume molto velocemente la posizione di guardia

**La *risposta* più efficace è quella *immediata* perché costringe l'avversario a mettersi in difesa.**

Per avere sicuramente successo, queste parate con risposta vanno eseguite alla fine dell'attacco e prima che l'avversario abbia la possibilità di passare dalla difesa all'offesa. Questa tecnica, detta «parata e risposta sulla fine dell'attacco», presuppone che il lottatore sappia con sicurezza in quale linea terminerà l'attacco. La risposta immediata sulla fine dell'attacco può essere dura, far parte di una combinazione diretta, o morbida, per aderire all'avversario e paralizzarlo.

La *risposta ritardata* viene adottata dal lottatore incerto, che dopo una parata ha bisogno di osservare la reazione dell'avversario. Se l'avversario è abituato a una risposta può eseguire automaticamente una parata, non incontrare la mano del partner, rimanere sconcertato dal cambio di cadenza e perdere in parte il controllo della difesa. La risposta ritardata può essere un attacco composito o un attacco con finta.

*Applicazioni della risposta semplice:*

1. Si adotta la *risposta diretta* quando l'avversario eseguendo un allungo commette l'errore (nel preparare il ritorno alla posizione) di piegare il braccio, esponendosi nella linea della parata.
2. Si adotta la *risposta indiretta* (con disimpegno o intercettazione) quando l'avversario, aspettandosi una risposta diretta, si espone nella stessa linea in cui il suo colpo è stato parato. Qualche volta lo fa apposta; altre volte si tratta di un movimento istintivo. Qualunque sia la ragione per cui lo fa, se questa sua manovra ha successo l'avversario deve intervenire tempestivamente con un semplice disimpegno.
3. Si adotta la *risposta mediante controdisimpegno* quando l'avversario, eseguendo l'allungo o riassumendo la posizione di guardia, non rimane nella traiettoria della parata ma cambia l'impegno. Il controdisimpegno vanifica il suo cambio di impegno. Questa forma di risposta è utile in particolare quando l'attaccante ha la parte destra avanzata e l'avversario la parte sinistra.
4. Si adotta la *risposta nella linea bassa* quando l'avversario porta a termine l'attacco senza scoprirsi, ma nel riassumere la posizione di guardia tiene le braccia estese e quindi espone il suo bersaglio basso.

**Quando si sa come reagirà l'avversario, intervenire per volgere la situazione a proprio vantaggio non è difficile.**

La *risposta composita* è un movimento di controffensiva successivo a una parata composita (di una o più finte). Esempio:

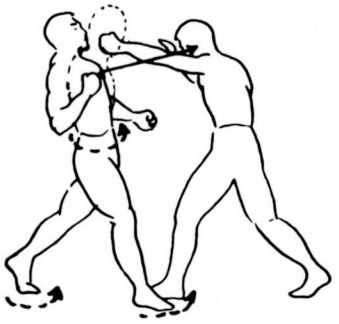
Risposta composita di uno-due successiva alla parata di contro-sesta - L'attaccante che il contrattacco ha riportato nella linea di sesta e che si aspetta la risposta diretta, copre in sesta. Allora l'avversario, tenendo il braccio flesso, finge un disimpegno, induce l'attaccante a parare di quarta e, sempre col braccio piegato, risponde con un affondo in sesta.

Anche qui, *il fattore più importante è la tempestività.* Una parata con risposta risulta efficace al massimo se eseguita *alla fine* dell'*attacco.* A questo punto il tempo di cui l'avversario dispone per passare dall'attacco alla difesa è ridotto al minimo, per cui la risposta ha la massima probabilità di successo se viene sferrata prima che l'attaccante possa pararla.

Se si reagisce con decisione alle *mosse di assaggio* dell'avversario, si riesce spesso ad indurlo ad eseguire un particolare colpo. Se si sa come reagirà, intervenire tempestivamente per volgere la situazione a proprio vantaggio non è difficile.

La *controrisposta* è un movimento offensivo successivo a una risposta che è stata parata. Può essere sferrata dall'attaccante o dall'avversario e può essere semplice o composita. La si può eseguire nel corso dell'allungo o mentre si riassume la posizione di guardia, dopo averla riassunta o senza allungo, a seconda della distanza.

La controrisposta può essere il risultato di *seconda intenzione.* Questa espressione sta a significare che il primo attacco è stato sferrato non per colpire l'avversario ma per provocare una parata o una risposta da parte sua, alla quale poter rispondere. Si ricorre a questa sequenza di azioni offensive e difensive quando l'avversario ha parato bene il primo attacco e si spera che il secondo attacco lo colga impreparato. Dopo il falso attacco iniziale, l'attaccante può eseguire un semiarretramento o spostare il peso del corpo sulla gamba arretrata, quando para. Così facendo esce di tiro, e quindi può rispondere a sua volta con un allungo o portando il busto in avanti.



# NUOVO (SECONDO) ATTACCO

Quando l'avversario arretra senza preoccuparsi di parare può risultare proficuo il raddoppio (nel pugilato) o rimessa (nella scherma). È un nuovo attacco o un ripiazzamento dell'arma in direzione del bersaglio nella stessa linea dell'offensiva o controffensiva originale. È un colpo che può venire tirato allo scopo di raggiungere un bersaglio avanzato, come lo stinco o il ginocchio, e che castiga l'avversario che nell'eseguire una risposta, indiretta o composita, compie movimenti troppo ampi e quindi si scopre.

Il nuovo attacco risulta efficace in particolare quando il partner, pur avendo una difesa forte, esita a rispondere o agisce con lentezza. Spesso lo fa perché, nel tentativo di parare, ha perso l'equilibrio.

In questi casi devi attaccare il piede arretrato, che sostiene il peso.

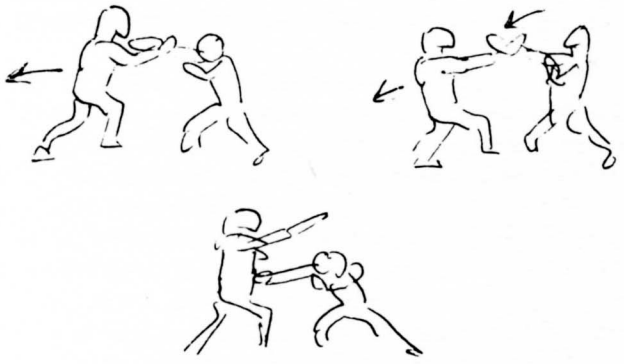
Generalmente il recupero della posizione avanzata da parte dell'avversario è accompagnato da un attacco alle braccia. Così facendo potrai:

1. sfruttare a tuo vantaggio la frazione di secondo di cui ha bisogno per recuperare la posizione in avanti
2. attirare la sua attenzione sul braccio, e quindi ridurre al minimo il rischio che esso possa sferrare un colpo d'arresto o una risposta ritardata in questa frazione di secondo
3. trovare un punto d'appoggio tenendo il braccio dell'avversario mentre esso riprende la posizione in avanti.

**Molti lottatori mentre si difendono commettono l'errore di trasferire il peso del corpo alla gamba posteriore arretrando il busto, invece di fare un breve passo indietro.**

Benché sia possibile sferrare un secondo attacco in una frazione di secondo, non sempre si riesce a sottrarre all'avversario un «periodo del suo *tempo di movimento*». Nella maggior parte dei casi il secondo attacco è un'azione premeditata suggerita dall'osservazione delle abitudini e dalle tattiche dell'avversario.

Quando viene sferrato, dopo che l'avversario ha recuperato la posizione in avanti, il secondo attacco può assumere le seguenti forme:



1. affondo diretto
2. finta (simulazione di un affondo diretto) seguita da un attacco indiretto, semplice o composito
3. preparazione sulla mano (botta, cattura) seguita da un attacco semplice o composito.

# TATTICA

L'approccio tattico si compone di tre parti: *analisi preliminare, preparazione* ed *esecuzione.*

*Analisi preliminare:* L'analisi preliminare pone la base dell'azione attraverso l'accurato esame delle abitudini e delle caratteristiche, positive e negative (punti forti e lati deboli), dell'avversario. Il lottatore deve sapere se l'avversario preferisce attaccare o difendersi, se gli piace prendere l'iniziativa, e quali attacchi e parate predilige. Osservalo attentamente perché le condizioni fisiche e psichiche di un atleta cambiano da un giorno all'altro. Il lottatore tattico deve ridurre e accrescere la distanza ed eseguire i falsi attacchi in maniera convincente, in modo da indurre l'avversario a rivelare la qualità e la velocità delle sue azioni.

*Preparazione:* È durante la preparazione che il lottatore cerca i punti d'appiglio e ricorre all'astuzia. Le varianti sono infinite, ma possiamo dare qualche esempio. Per esempio se intende trarre vantaggio dall'attacco il lottatore deve prendere l'iniziativa e conservare il controllo del giuoco. Tenta di indurre in errore l'avversario, per esempio mediante un falso attacco seguito dall'attacco vero, contro un altro bersaglio o contro lo stesso bersaglio. Affinché l'avversario non abbia il tempo di prendere l'iniziativa deve cambiare traiettoria e posizione.

L'attacco va preparato con cautela, e il lottatore dev'essere sempre pronto a parare un colpo d'arresto o un contrattacco sferrati di sorpresa.

*Esecuzione:* L'attacco vero deve essere *tempestivo,* rapido e privo di interruzioni o esitazioni. Dev'essere un movimento conscio, accelerato, determinato e decisivo. L'elemento sorpresa è vitale, e il lottatore dev'essere sicuro di sé e credere nel successo della propria azione. Se prende l'iniziativa l'avversario, deve scoraggiarlo minacciando di continuo un contrattacco mediante brevi affondi, botte sulla mano o altri mezzi atti a deconcentrarlo.

Fra due lottatori di capacità fisiche uguali avrà la meglio quello più intelligente. Fra lottatori di pari intelligenza avrà la meglio quello che ha maggiori conoscenze meccaniche e tecniche.

**Riesce ad applicare le sue tattiche con successo il lottatore che ha raggiunto un alto grado di abilità tecnica.**

Solo quando — grazie a prolungati esercizi — sa eseguire i movimenti meccanicamente, il lottatore ha la mente sgombra e può concentrarsi, prevedere le reazioni dell'avversario e progettare la strategia e la tattica per batterlo.

È un abile tattico il lottatore capace di operare a mente fredda, di valutare la situazione spassionatamente, di simulare e di *pensare almeno una mossa prima dell'avversario.* Inoltre deve essere coraggioso e saper controllare le reazioni dei muscoli e degli arti, che gli consentono di compiere i movimenti, semplici o complessi, che la situazione volta a volta richiede.

I pensieri e le azioni del lottatore debbono essere fulminei. Il segreto del successo nella lotta sta sicuramente nella coordinazione di mente e corpo. Nel combattimento la perfezione meccanica può risultare inutile se il lottatore non è capace di pensare; allo stesso modo l'analisi più intelligente del giuoco dell'avversario non assicurerà il successo se non viene scelto il colpo giusto e non viene eseguito come si conviene.

**La vera chiave della tattica sta nel saper trarre vantaggio dai difetti dell'avversario.**

Attaccheresti un avversario preparatissimo, perfettamente bilanciato e con un ritmo nervoso (irregolare o regolare) ben controllato? Incontreresti frontalmente un avversario che ti attacca con impegno, che ti carica? No, naturalmente! L'artista marziale provetto regolerebbe prima la distanza con un appropriato lavoro di gambe e poi imporrebbe all'avversario il proprio ritmo mediante finte, falsi attacchi e «stoccatine» economiche.

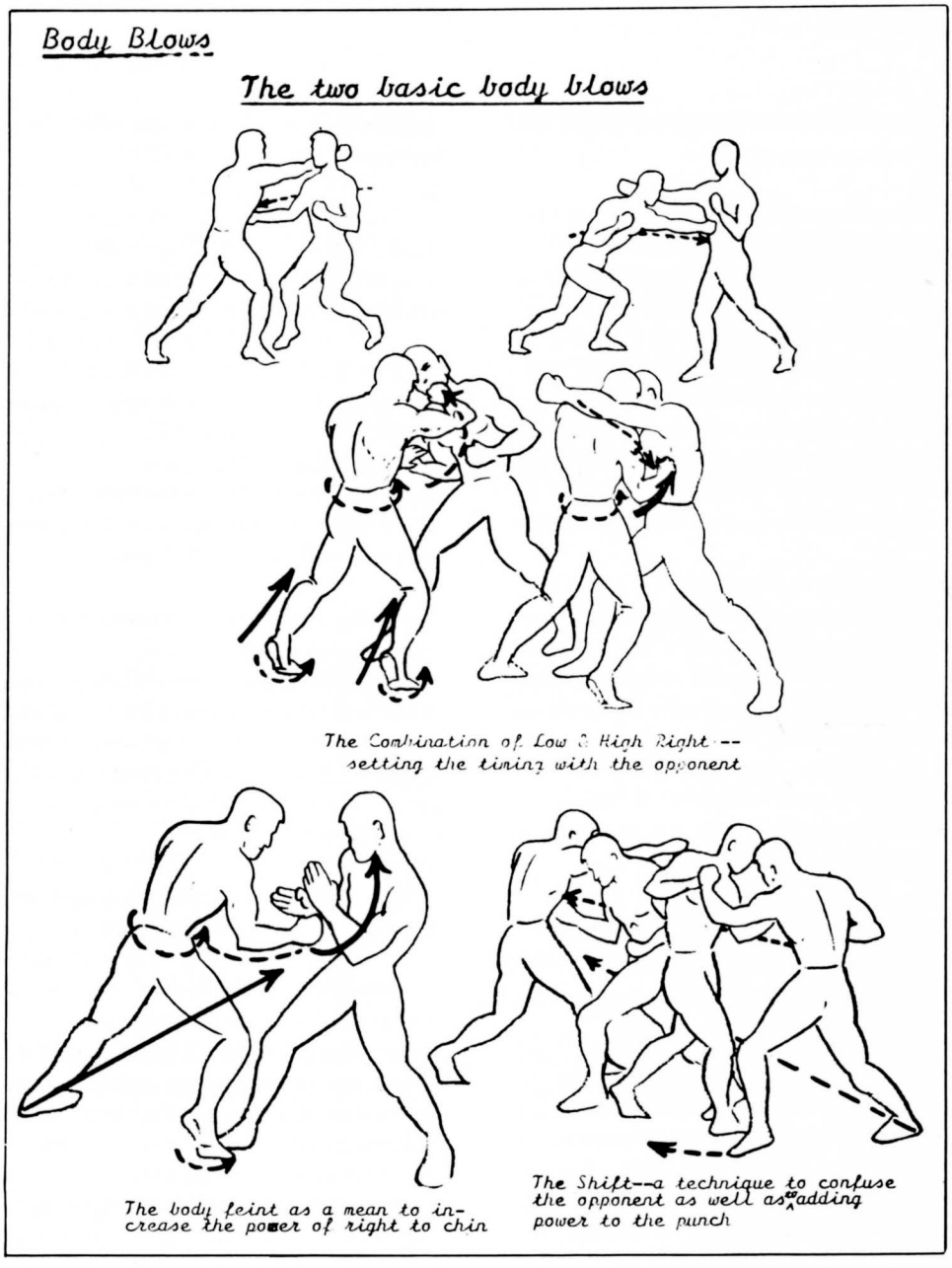
**La tattica è la componente cerebrale della lotta. Consiste nell'osservare e analizzare il comportamento dell'avversario e nello scegliere con intelligenza le azioni da compiere.**

Bisogna sempre adottare la tattica opposta a quella preferita dall'avversario (abilità tecnica contro combattività,

combattività contro abilità tecnica). Ovviamente, però, è poco saggio attaccare in continuazione un avversario che fa affidamento sulla difesa, mentre bisogna attaccare senza dargli tregua l'avversario combattivo, che ricorre di preferenza agli attacchi rapidi e violenti. A un avversario che sferra colpi d'arresto bisogna rispondere agendo in contrattempo, a quello che esegue prevalentemente finte bisogna sferrare un colpo d'arresto.

I lottatori bassi, con le braccia corte, si aiutano preparando l'attacco con un colpo alla mano o ai bersagli avanzati dell'avversario. Se sono particolarmente robusti mirano al corpo a corpo.

Per confondere l'avversario adotta la sua cadenza, poi all'improvviso accelera i movimenti. Devi indurlo a fare un passo avanti e devi attaccarlo mentre lo compie.




Il lottatore che arriva lontano (alto, con le braccia lunghe) e che sferra attacchi in continuazione e attacca facendo un passo avanti ha bisogno di molto spazio. Se tutte le volte che ti attacca o prepara un attacco tu arretri commetti un errore, perché lo aiuti a conquistare lo spazio che gli occorre. Lo puoi sconcertare se mentre ti attacca gli rubi spazio facendo un passo avanti.

**Un bravo lottatore non esegue le stesse azioni contro tutti gli avversari, ma varia il suo giuoco con attacchi e contrattacchi, semplici e complessi, modifica la distanza eccetera.**

Quando il tuo avversario è calmo, esegui finte lunghe, quando è nervoso, esegui finte brevi. Se è calmo rimani

calmo, se è nervoso innervosiscilo ulteriormente, ma restando calmo. I lottatori alti di solito sono piuttosto lenti, però sono pericolosi perché arrivano lontano. Quindi, quando il tuo avversario è alto, conserva la distanza di sicurezza finché non riesci ad assumere la posizione in dentro (interna).

I lottatori non-convenzionali fanno movimenti ampi, talvolta inaspettati. Quando il tuo avversario combatte in questo modo mantieniti a distanza di sicurezza e para all'ultimissimo istante. I lottatori non-ortodossi di solito eseguono azioni semplici e quasi invariabilmente le eseguono sempre con la stessa velocità e attaccano con movimenti ampi che consentono all'avversario di agire in contrattempo o di sferrare un colpo d'arresto. Contro gli avversari di questo tipo devi essere estremamente «elastico», devi saper adattare il tuo stile alle esigenze del momento.

Prima di attaccare un avversario che evita il contatto (che «combatte con un'assenza di tocco»), per indurlo a reagire puoi ricorrere a falsi attacchi o a finte ben fatte. Se reagisce con una parata, puoi portare a termine un attacco composito o batterlo con una controrisposta. Ma se riesci a sferrare un attacco a dovere puoi anche indurlo ad impegnarsi.

Quando l'avversario è paziente, conserva la posizione di guardia, rimane fuori tiro e si astiene da ogni tentativo di preparazione, non attaccarlo direttamente. Sarebbe imprudente. Di solito i lottatori che si comportano così sferrano calci o pugni d'arresto molto precisi. La cosa migliore è *indurli* (mediante finte minacciose) a sferrare un colpo d'arresto e a portare a termine l'operazione con un attacco per seconda intenzione catturando loro la mano.

Quando l'avversario ha l'abitudine di attaccare con una preparazione sulla mano eseguita con perfetta tempestività, puoi sconcertarlo e limitare fortemente il suo giuoco evitando il contatto (combattendo con un'«assenza di tocco») e variando la distanza (la «misura»), invece che avanzando la mano e assumendo una posizione di guardia estesa.

**Una regola aurea dice: Non fare mai movimenti inutilmente complessi; muoviti quanto basta per ottenere il risultato che vuoi ottenere.**

È difficile azzeccare il ritmo probabilmente irregolare di un principiante, che rende pericolose le azioni lunghe. D'altronde è poco probabile che sia lui ad adottare il ritmo che tu cerchi di imporgli. Quasi certamente è spaventato e reagisce con una parata già alla più piccola provocazione. Queste parate, eseguite prematuramente e mal controllate, spesso assumono la forma di frustate tirate a vanvera ed espongono il braccio dell'attaccante a una cattura. Perciò quando il tuo avversario è un novellino abbi cura di *non attaccare con movimenti complessi, ma aspetta l'occasione che ti consenta di adottare una tecnica semplice, economica, rapida.*

Senza averne alcuna intenzione il novellino può sferrare attacchi con *ritmo spezzato,* che possono sconcertare fortemente il partner più esperto, che non se lo aspetta. Perciò è essenziale tenere una distanza accuratamente studiata che induca il principiante a tirare da troppo lontano.

Inizia con movimenti semplici e introduci quelli complessi solo se non puoi farne a meno. Colpire un avversario bravo con una mossa complessa dà soddisfazione e ci prova che siamo padroni della tecnica, ma colpire lo stesso avversario con una mossa semplice è segno di grandezza.

Quando si sa cosa fa l'avversario si è a metà dell'opera, l'incontro è vinto a metà. Se l'azione fallisce nonostante la corretta scelta della mossa la colpa è della tecnica.

Esercitati di continuo! Il bravo lottatore conosce ogni colpo.

Poiché sai che il tuo avversario cerca di scoprire le tue abitudini e i tuoi lati deboli, varia il giuoco più che puoi e simula determinati difetti e abitudini.

**DESTRIMANE CONTRO MANCINO**

Il gancio di destro è molto efficace come pugno offensivo e come contro-pugno tirato immediatamente dopo un piccolo balzo indietro. Ricorda: un mancino che oltre alla sinistra usa in modo normale anche la destra è duro da battere.

Il destrimane deve tenere la mano destra leggermente più alta della sinistra, poi con la sinistra deve assestare una botta secca sulla mano del mancino oppure simulare un destro, fare un balzo indietro e contrattaccare con un sinistro secco seguito da un gancio di destro.

Altra possibilità: muoversi verso destra usando la destra soprattutto per difendersi e la sinistra per attaccare l'avversario alla testa e al tronco, ma specialmente al tronco.

Slittamento all'esterno del braccio sinistro esteso o della mano sinistra di un mancino e contrattacco con un lungo gancio di sinistro al tronco costituiscono una buona mossa.

Prima di attaccare un bersaglio esteso con un calcio laterale basso è consigliabile slittare in dentro aggirando la mano dell'avversario impegnata nella linea esterna. Mentre assesti il calcio scansa a dovere la sua mano. Un attacco fluido ed economico dovrebbe impedirgli di contrattaccare con la gamba avanzata, specialmente se sferri l'at-

tacco nel momento in cui esso sposta il peso del corpo in avanti. Però sta' attento: questo spostamento potrebbe essere la preparazione di un calcio in avanti tirato con la gamba arretrata (calcio a molla), nel qual caso mentre slitti in dentro devi ruotare a destra, così dopo puoi tirare un altro pugno, per esempio un manrovescio con la mano avanzata.

Una botta sulla mano nell'impegno sulla linea esterna può fungere da preparazione di un falso calcio a stinco e ginocchio. Se adotti immediatamente il ritmo di uno-e-mezzo, puoi assestare in faccia all'avversario un pugno con la mano avanzata passando sopra la sua mano. Rinforza la guardia per il caso che esso si disimpegni e ti allunghi un gancio di sinistro o un cross di destro.

Mentre slitti e prima di attaccare assesta una botta alla sinistra di un mancino nell'impegno sulle linee interne. Fa' attenzione alla sua gamba destra e al suo cross di destro. Puoi ridurre al minimo il rischio di questi colpi con un avvio economico dell'azione (nei primi 8-10 minuti del movimento). Quindi ruota a destra.

Para e rispondi alla parata (contropara) nella tua linea interna alta.

**Quando si sa come fa l'avversario, si è a metà dell'opera, l'incontro è vinto a metà.**

Mentre allunghi un destro all'ascella esposta di un mancino slitta per evitare la sua stoccata di sinistro.

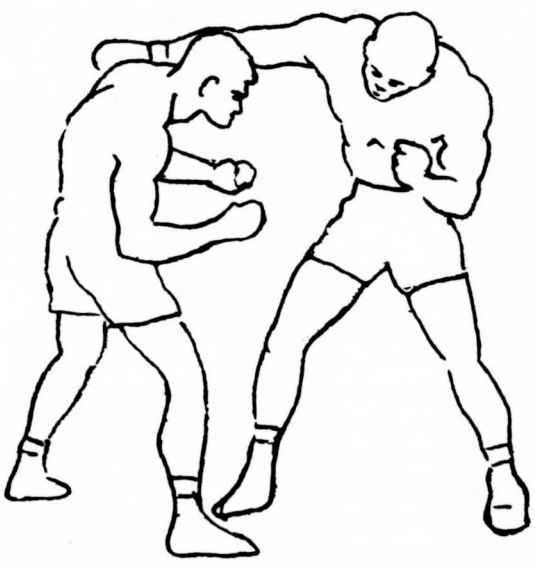
Impegnalo nella traiettoria interna alta per disimpegnarti e ritornare sulla sua linea esterna, alta o bassa. Questo accorgimento lo costringerà a ricorrere alle sue parate deboli: quella esterna alta o quella interna alta, circolare, più lenta. Se lo attacchi nella linea esterna bassa userà una parata bassa scoprendosi nella linea alta. Questa manovra può risultare molto efficace se il tuo attacco nella linea bassa era una finta.

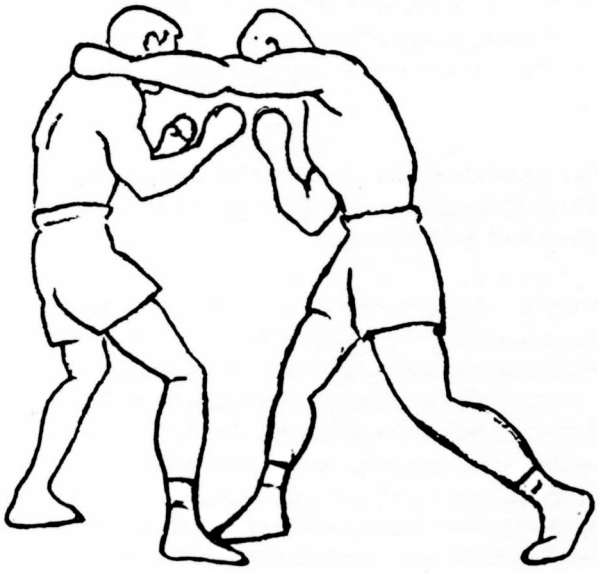
La lotta è un giuoco basato sulla tempestività, la tattica e il «bluff». Sono particolarmente efficaci i seguenti metodi:

1. *L'attacco semplice* senza preparazione, che parte *dall'immobilità.* Sorprende l'avversario in particolare dopo una serie di falsi attacchi e di finte. Esso si aspetta una preparazione o un movimento più complesso e non reagisce in tempo alla sventola e al movimento semplice.
2. *La modificazione del ritmo o della cadenza adottata prima dell'attacco o durante il medesimo.* Anche questo accorgimento giuoca sul fattore sorpresa. Per «addormentare» l'avversario puoi ricorrere, per esempio, a una serie di finte lente e a lente modificazioni della distanza, in più o in meno. Un movimento finale esplosivo, velocissimo, lo coglierà impreparato. Ma lo puoi sconcertare anche con un movimento finale rallentato o a ritmo spezzato.

Alcuni lottatori prendono l'abitudine di arretrare la mano o il piede minacciati. Questa loro abitudine li espone al rischio di un'immediata ripetizione dell'attacco mediante un rapido allungo.

Qualche volta una serie di finte nella linea alta può preparare la strada a un disimpegno con attacco al ginocchio.





Spesso si ricorre alla preparazione sul ginocchio con cattura della mano o del piede e bloccaggio della mano dell'avversario per rallentare la sua azione. Per converso gli attacchi sulla preparazione sono particolarmente efficaci.

L'attacco a ritmo spezzato, con una pausa prima dell'esecuzione del movimento finale, può veramente ingannare l'avversario sulle intenzioni dell'attaccante.

Per scoprire il modo di reagire dell'avversario puoi sferrare un attacco semplice modificare pochissimo la distanza in modo da indurlo a parare. Aspetta la sua risposta, stornala e scegli con cura il bersaglio per la controparata.

**Se vuoi vincere devi vedere tutto quello che succede nel corso del combattimento.**

Osserva il tuo avversario! Non levargli mai gli occhi di dosso durante l'incontro.

Quando combatti da lontano fissalo negli occhi. Tieni d'occhio i punti che osservano gli animali quando lottano. Nel corpo a corpo osserva i piedi e le anche dell'avversario.

Prendi tu l'iniziativa, costringi l'avversario a difendersi, non fargli mai capire le tue intenzioni. Non dargli tregua. Colpiscilo da tutte le angolazioni. Quando tiri di destro assestagli una doppia stoccata. Scopri i lati deboli del tuo avversario. Cerca di capire cosa gli dà più fastidio. Concentra il tuo attacco sui suoi punti deboli e non mollare più. Costringilo a fare la manovra che gli riesce peggio.

Muoviti in continuazione per impedire al tuo avversario di trovare la posizione adatta nel colpirti o per vanificare i tuoi colpi. Quando perde l'equilibrio, attaccalo immediatamente. Sfrutta il vantaggio nel seguito.

Non fare movimenti inutili. Ogni azione deve avere uno scopo: simulazione, difesa o attacco. Non «telegrafare» mai.

- Attacca con sicurezza, con fiducia in te stesso
- Attacca con precisione
- Attacca con estrema rapidità

Riepilogando, tutte le azioni aggressive eseguite col braccio, semplici o complesse che siano, derivano da una o più delle tre seguenti manovre fondamentali: colpo o preparazione sulla mano avanzata o sul piede dell'avversario, disimpegno, affondo semplice.

**Nelle circostanze adeguate, qualsiasi azione elementare, di offesa o di difesa, può venire adottata nel tipo di lotta più sofisticato, se sostenuta dalla giusta strategia e da combattività.**

Esercizi supplementari

Durante le lezioni l'insegnante dovrà sforzarsi di spiegare *con molta chiarezza* le applicazioni tattiche di ogni colpo, sia di attacco che di difesa o di contrattacco. Metterà in evidenza in ogni singolo caso:

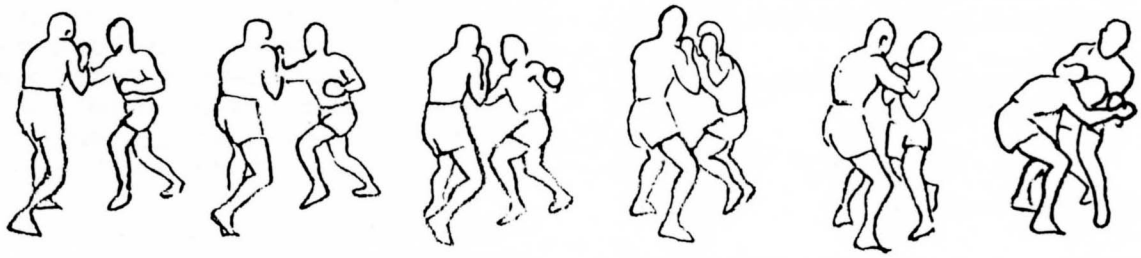
*Come* una data mossa dev'essere eseguita
*Perché* viene eseguita
*Quando* dev'essere eseguita

Se esso avrà illustrato tutte le situazioni nelle quali può venire adottato un determinato colpo, sarà meno probabile che l'allievo venga colto di sorpresa da un'azione poco usuale.

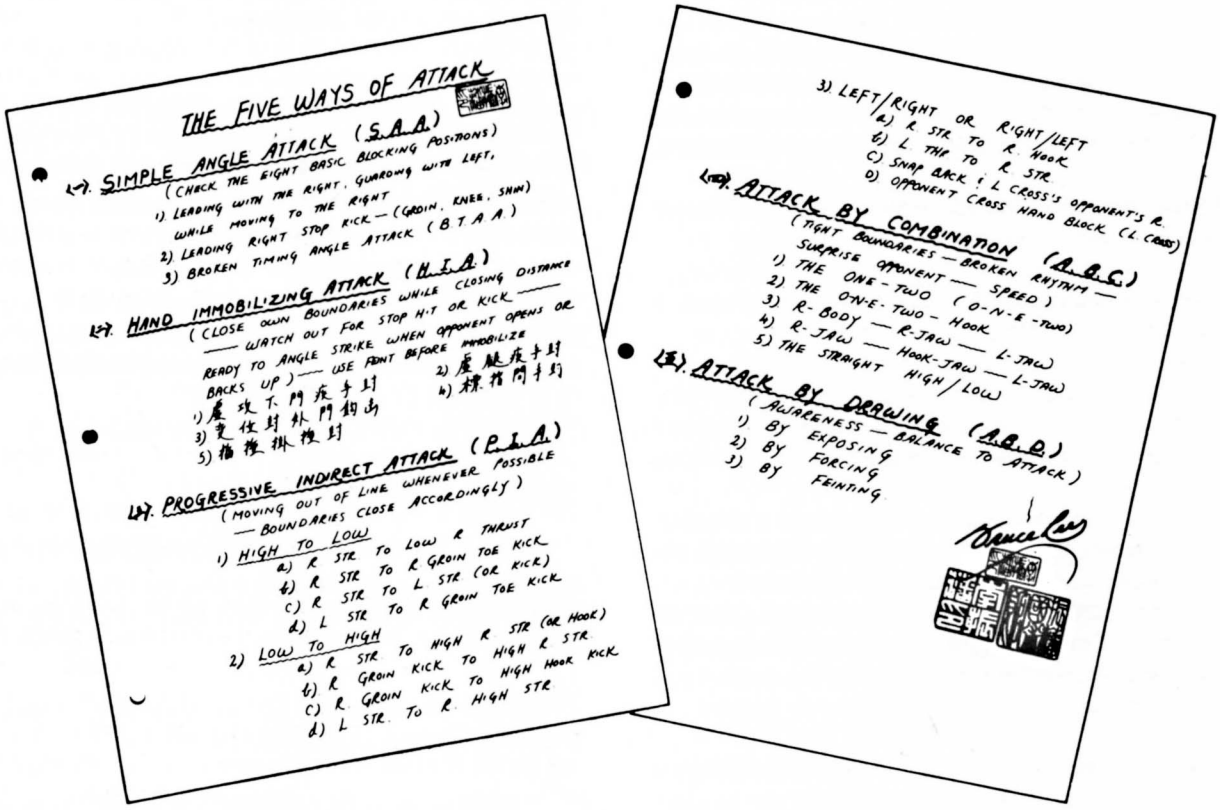
Durante gli allenamenti per non fossilizzarti in tattiche o cadenze sempre uguali, cambia partner.

**Ricorda sempre: Ha successo il lottatore che sa scegliere la mossa giusta, cioè che sa capire quale dei colpi che conosce è il più adatto nel singolo caso.**

È molto importante padroneggiare le combinazioni (mani, piedi, o entrambi ecc.). Prima di decidere quale combinazione adottare, studia lo stile del tuo avversario.



# CINQUE TIPI DI ATTACCO




*Nota del curatore:*

*I cinque tipi di attacco rappresentano gli ultimi appunti, scritti da Bruce poco prima della sua scomparsa. La loro incompletezza risulta evidente da un confronto con le precedenti spiegazioni, molto più esaurienti.*

**Prima di decidere quale combinazione adottare, studia lo stile del tuo avversario.**

### ATTACCO SEMPLICE ANGOLATO

ASA. È detto angolato l'attacco semplice sferrato da un'angolazione a sorpresa, inattesa, eventualmente preceduto da finte. Spesso viene introdotto mediante una correzione della distanza operata col lavoro di gambe. Studia le *deviazioni ad opera della mano avanzata* e l'*attacco semplice.*

### ATTACCO CON IMMOBILIZZAZIONE

ACI. Questo attacco dev'essere preceduto da una preparazione immobilizzante (cattura) sulla testa (capelli), sulla mano o sulla gamba dell'avversario. La cattura gli impedisce di muovere la rispettiva parte del corpo e dà a te la possibilità di colpire da un'angolazione sicura. Gli attacchi con immobilizzazione possono essere preparati per mezzo di uno dei quattro tipi di attacco o cattura, combinati o usati singolarmente. Studia anche il *colpo d'arresto.*

Puoi adottare l'immobilizzazione come misura preventiva quando attacchi con una mano e inchiodi con l'altra. Puoi usarla come misura preventiva anche quando slitti o contrattacchi.

Puoi ricorrere all'immobilizzazione per evitare un avversario che intende effettivamente sferrare un colpo, se

sai intervenire nel momento in cui allunga il braccio. Il successo della manovra dipende dalla velocità e dall'abilità con cui viene eseguita.

Se decidi di usare l'avambraccio come arma distruttiva devi acquisire il *senso del corpo.* Usalo da solo, come se fosse una clava, un'arma indipendente che scatta per conto proprio, con o senza il gomito.

## ATTACCO INDIRETTO PROGRESSIVO

AIP. L'attacco indiretto progressivo è preceduto da una finta o da un falso affondo destinati a deviare le azioni o reazioni dell'avversario allo scopo di permettere all'attaccante di imbroccare la traiettoria che si sta aprendo o di guadagnare sul tempo (rubare un periodo del tempo di movimento). A differenza dell'attacco semplice angolato preceduto da una finta, che consiste in realtà di due movimenti, l'attacco indiretto progressivo viene eseguito soltanto con un movimento in avanti, senza arretramento. Studia le *finte* e i *disimpegni.*

Si ricorre all'attacco indiretto progressivo principalmente contro gli avversari che hanno una difesa forte e veloci al punto da vanificare l'attacco diretto semplice. Viene adottato anche per variare il tipo di attacco.

Ricorda: anche se ricorre a finte e disimpegni, ogni attacco diretto progressivo è costituito da un solo movimento in avanti eseguito allo scopo di guadagnare terreno, di abbreviare la distanza *(progressione).* Buona *metà* della distanza viene superata con la prima finta. Prolunga la finta onde consentire all'avversario di reagire. Lascia al tuo secondo movimento soltanto la *seconda metà* della distanza. Non indugiare, porta a termine l'attacco prima che l'avversario ti blocchi.

Inizia l'azione offensiva mentre il braccio dell'avversario sta «viaggiando» di lato, in basso, in alto ecc., cioè quando per un attimo la sua difesa si muove nella direzione opposta a quella del tuo attacco. Perciò il tuo attacco ha luogo con un disimpegno.

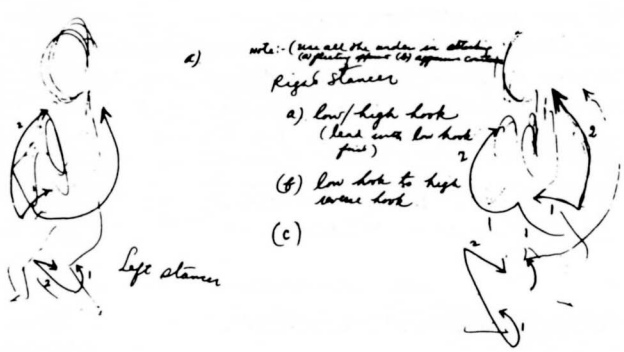
**Tranne in casi rari i movimenti debbono essere contenuti, più ridotti possibile; cioè la mano deve muoversi non più di quanto basta per indurre l'avversario a reagire. Allo stesso modo i disimpegni debbono passare più vicino possibile alla mano dell'avversario.**

Per rendere più efficace un AIP con la gamba, fa' in modo di eseguirlo col ritmo di uno-e-mezzo.

U-N-O. Il primo attacco è profondo, improvviso, economico, ben coperto e, soprattutto, ben bilanciato. Fa' distinzione fra un'introduzione per l'uso della forza (per esempio, gancio rovesciato) e un'introduzione diretta.

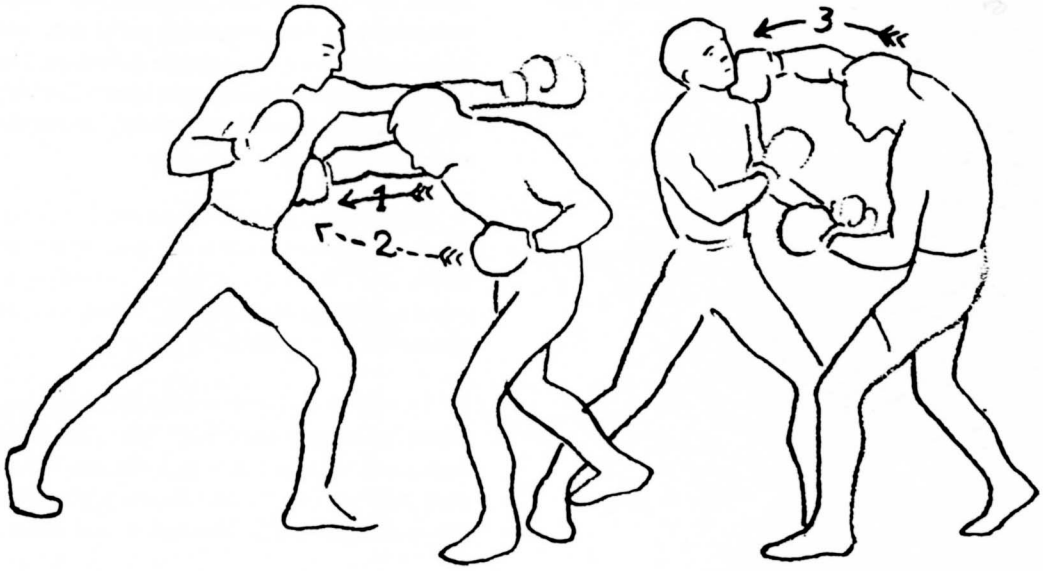
E-MEZZO. La seconda metà deve essere un calcio rapido e potente che altera di poco la tua posizione di guardia per l'eventualità che si stabilisca un corpo a corpo.

Per raggiungere il bersaglio l'attaccante deve sorprendere l'avversario mentre sposta il peso del corpo in avanti, vanificare le sue azioni difensive e le sue parate, e coglierlo in un momento di impreparazione, fisica o mentale.



Durante le combinazioni con finte, nella «progressione» iniziale, passa alla seconda intenzione con *scioltezza.* Bada, soprattutto, di eseguire il passaggio da una mossa all'altra in modo efficiente, onde guadagnare velocità e potenza.

## ATTACCO MEDIANTE COMBINAZIONE




AMC. L'attacco mediante combinazione è una serie di affondi che si susseguono in modo naturale sferrati generalmente in più di una traiettoria. Studia l'*attacco composito* e le *combinazioni di pugno.*

Gli attacchi mediante combinazione consistono di «preparazione». Qui per «preparazione» si intende una serie di pugni e/o calci tirati in sequenza naturale. Gli AMP mirano a portare l'avversario in una posizione o a creare una apertura tali da rendere possibile all'attaccante coglierlo in un punto vulnerabile con il colpo finale della serie.

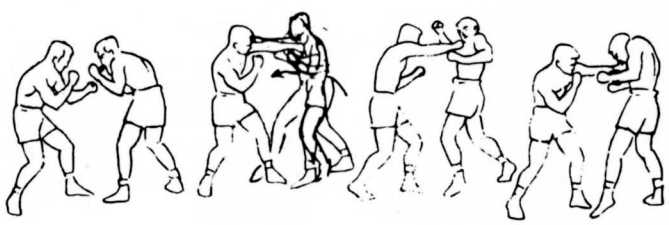
Si serve del finto (sesto senso) e impone il proprio ritmo. Tira i suoi pugni e/o calci in una successione ben programmata, nella quale ogni apertura ne crea un'altra fino a rendere possibile il colpo decisivo.

**Le combinazioni preparano l'avversario dando all'attaccante la possibilità di atterrarlo con un pugno o un calcio.**

Alcuni colpi potrebbero essere definiti «conseguenziali» perché seguono a determinati altri colpi. Per esempio il diretto di sinistro è una «conseguenza» della stoccata di destro, e il gancio di destro è una conseguenza del diretto di sinistro.

**Sembra naturale tirare prima un diretto e poi un gancio, e sembra logico tirare prima alla testa e poi al tronco.**

Le serie o successioni di colpi richiedono *ritmo* e *sensibilità.* Nel pugilato occidentale combattere ritmicamente è un fattore importante.

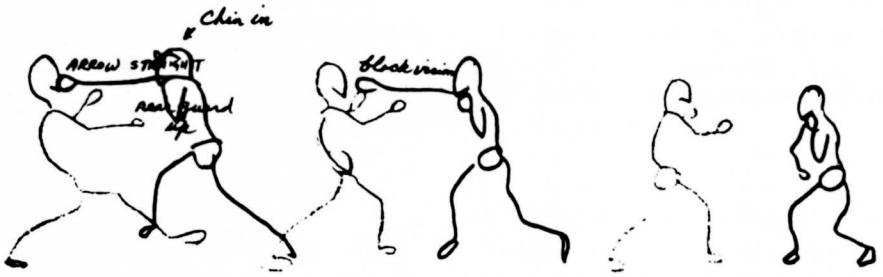


Negli AMC le triplette sono comuni. Si possono eseguire slittando in dentro o in fuori e poi assestando due colpi al tronco seguiti da uno alla testa. I primi due faranno abbassare la guardia all'avversario esponendolo al colpo decisivo.

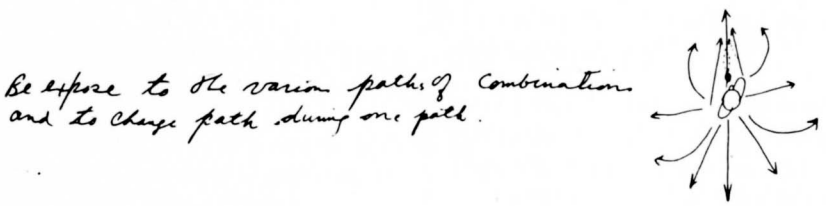
**La differenza fra il lottatore esperto e il novellino sta nel fatto che il primo non si lascia sfuggire mai l'occasione per attaccare, e che approfitta di ogni apertura.**

Un'altra versione è la «tripletta di sicurezza». Consiste di una serie di pugni che in base a un determinato ritmo colpiscono prima il tronco e poi la testa o viceversa. La cosa più importante da tener presente è che l'ultimo pugno deve colpire lo stesso punto del primo. Se il primo ha colpito la mandibola anche l'ultimo deve colpire la mandibola.

Studia anche le variazioni uno-due.




Esponiti alle varie traiettorie e sappi cambiare traiettoria *durante* l'esecuzione.




## ATTACCO MEDIANTE PROVOCAZIONE

AMP. L'attacco mediante provocazione è un attacco o contrattacco che viene introdotto invogliando l'avversario ad impegnarsi: esponendo un'apertura evidente o eseguendo movimenti che può tentare di prevenire o contrastare. L'attacco mediante provocazione può adottare i quattro tipi di attacco sopra descritti. Studia il *tempismo* e le *otto posizioni difensive fondamentali.*

La cosa migliore per te, se ti riesce, è sedurre l'avversario, invogliarlo a tirare prima di te. Se riesci a costringerlo ad impegnarsi in una determinata manovra, puoi essere quasi certo in anticipo di quello che farà. Il suo impegno gli impedirà di cambiare la posizione e la guardia in tempo per fronteggiare l'offensiva che gli sferrerai.

Ma la cosa più importante è che «prendi in prestito» da lui una forza considerevole, da aggiungere alla potenza del tuo contrattacco. Ricorda, il segreto per picchiare sodo sta nella tempestività, nel corretto posizionamento e nella concentrazione (applicazione mentale).

**Il segreto per picchiare sodo sta nella tempestività, nel corretto posizionamento e nella concentrazione (applicazione mentale).**

Ti assicurerà o dovrebbe assicurarti un'apertura semplicemente con la sua azione. Devi offrirgli un bel bersaglio al quale mirare.

Per poter attaccare un avversario che hai indotto ad impegnarsi — esponendo un bersaglio, costringendolo ad agire (con o senza manovre immobilizzanti lente o rapide) o fingendo un attacco — devi rimanere vigile e in perfetto equilibrio.

# Un cerchio che non ha circonferenza

**La verità esiste là dove non esistono né centro né circonferenza. Tu sei padrone dello stile totale quando sei libero di esprimere te stesso.**

In ultima analisi il Jeet Kune Do è più questione di spiritualità e fisico personali altamente sviluppati che di pura e semplice tecnica. Esso non si propone di sviluppare ciò che è già stato sviluppato, ma di recuperare ciò che è stato trascurato. Queste cose sono con noi e in noi da sempre, non sono mai andate perdute, né si sono alterate, salvo a causa del modo maldestro con cui le abbiamo trattate. Il Jeet Kune Do ha a che fare con l'intelligenza e l'addestramento, non con la tecnologia.

Gli strumenti sono al centro di un cerchio che non ha circonferenza, un centro non differenziato che si muove e non si muove, che è teso e rilassato, che vede tutto ciò che avviene e non si preoccupa per ciò che avviene, che non si pone obiettivi, non prevede, non si aspetta nulla — in breve, innocente come un infante e tuttavia ricco di tutta la sapienza, di tutta l'astuzia e di tutta l'intelligenza di una mente matura.

Gettati alle spalle la sapienza e rientra fra gli uomini comuni. Quando avrai compreso l'altra parte, torna a vivere da questa parte. Quando avrai coltivato la non-cultura i tuoi pensieri rimarranno staccati dalle cose trascendentali e tuttavia tu rimarrai fra esse, ma con la mente sgombra.

Vengono eliminati l'uomo e il suo ambiente, poi non vengono eliminati né l'uomo né il suo ambiente. Va' avanti!

**Fluttuare liberamente, non avere una tecnica significa possedere tutte le tecniche.**

Non riuscirai mai a dominare le tecniche se non rimoverai tutti gli ostacoli psichici e non terrai la mente sgombra, priva persino delle nozioni tecniche apprese.

L'arte del Jeet Kune Do raggiunge la perfezione quando viene dimenticato tutto ciò che è stato appreso, quando la mente è completamente sgombra e quando l'Io si è dissolto.

Più diventi consapevole, più cancelli, giorno dopo giorno, tutto ciò che hai imparato, sicché la tua mente è sempre fresca e non contaminata da condizionamenti.

L'apprendimento delle tecniche corrisponde all'apprendimento delle filosofie nello Zen; e sia nello Zen che nel Jeet Kune Do la competenza, la conoscenza astratta, non è tutta la base della disciplina. Sia lo Zen che il Jeet Kune Do vogliono che si raggiunga la verità ultima, che è il vuoto o l'assoluto. Quest'ultimo trascende tutte le specie di relatività.

Il Jeet Kune Do vuole che si dimentichino tutte le tecniche; la situazione dev'essere governata unicamente dall'inconscio. La tecnica compirà i suoi prodigi del tutto automaticamente, spontaneamente. Fluttuare liberamente, non avere una tecnica significa possedere tutte le tecniche.

Per poter fluttuare a tuo agio, nel vuoto, senza incontrare ostacoli, dimentica le tecniche che hai appreso. L'apprendimento è importante, ma non diventarne schiavo. E, soprattutto, elimina tutto ciò che è esteriore e superfluo. La cosa prima è la mente. Qualunque tecnica, per buona e ambita che sia, diventa una «malattia» quando la mente ne viene ossessionata.

Le sei malattie:
1. Desiderio di vittoria
2. Desiderio di ricorrere alle astuzie tecniche
3. Desiderio di fare sfoggio di tutto ciò che si è appreso
4. Desiderio di intimorire l'avversario
5. Desiderio di rappresentare il ruolo passivo
6. Desiderio di liberarsi della malattia di cui si è affetti, qualunque essa sia

Il desiderio è un sentimento. Anche il desiderio dī non desiderare è un sentimento. Non avere sentimenti significa quindi essere privi contemporaneamente di entrambi i tipi di sentimenti, di quelli negativi e di quelli positivi. Significa essere contemporaneamente «sì» e «no»; cosa che sul piano logico è assurda, ma per lo Zen no.

*Nirvana* significa essere consciamente inconsci o inconsciamente consci. Il processo è tanto diretto ed immediato che l'intellettualizzazione non trova spazio per inserirsi e analizzarlo.

**L'istanza che governa la nostra esistenza è senza dubbio lo spirito. Questo invisibile regola ogni movimento di ogni situazione esterna, ci consente di essere estremamente mobili e di non fermarci mai, in nessun luogo e in nessun momento.**

Appena assumi la posizione di combattimento mettiti in questo stato di libertà spirituale, di assenza di sentimenti, e mantienilo.

È l'Ego che resiste rigidamente agli influssi esterni, ed è questa «rigidezza dell'Ego» che ci impedisce di accettare tutto ciò che ci sta dinanzi.

L'arte vive dove esiste libertà assoluta, perché dove non c'è libertà non può esistere creatività.

Non cercare di raggiungere il candore artificiale di una mente acuta che vuol essere semplice; devi possedere quello stato di vera semplicità nel quale non esiste né rifiuto né accettazione e nel quale la mente vede le cose esattamente come *sono.*

I fini separati dai mezzi sono illusori. Il divenire è la negazione dell'essere.

**È l'azione che ci mette in rapporto con tutte le cose.**

A causa di un errore perpetuatosi nei secoli, la verità, essendo diventata una legge o un credo, pone ostacoli sulla via della conoscenza. Il metodo, che è sostanzialmente ignoranza, chiude la verità in un circolo vizioso. Dobbiamo spezzare questo circolo non cercando la verità, ma scoprendo la causa dell'ignoranza.

La memoria e l'anticipazione (capacità di tempestiva individuazione) sono facoltà superiori della coscienza che distinguono la mente umana da quella degli animali inferiori. Ma quando le azioni sono in diretto rapporto col problema della vita e della morte, affinché il pensiero possa fluire liberamente e affinché l'azione possa essere fulminea, bisogna rinunciare ad esse.

L'azione non è legata alla qualità, negativa o positiva. Il torto e la ragione, il vero e il falso esistono solo quanto l'azione è parziale.

Arresta il pensiero senza arrestarlo, rispetta le tecniche senza rispettarle; agisci con indifferenza. Usa l'arte come mezzo per avanzare nello studio della Via.

*Prajna irremovibile* non equivale a irremovibilità o insensibilità. Sta a significare che la mente è dotata di un moto infinito e istantaneo che non conosce ostacoli.

Fa' che i tuoi strumenti vedano. Tutti i movimenti provengono dal vuoto, e «mente» è il nome che si dà a questo aspetto dinamico del vuoto. Esso è diretto, senza motivazioni egocentristiche. Il vuoto è sincerità, genuinità e immediatezza, sicché nulla può inserirsi fra l'Io e i suoi movimenti.

Il Jeet Kune Do esiste dove tu non vedi me e io non vedo te, dove yin e yang non si sono ancora differenziati.

Il Jeet Kune Do aborrisce la parzializzazione o la localizzazione. È la totalità che può fronteggiare tutte le situazioni.

Quando la mente è «fluida», è insieme mobile e immobile, come la luna nel fiume. L'acqua si muove incessantemente ma la luna conserva la sua serenità. La mente si muove rispondendo a diecimila situazioni ma rimane sempre la stessa.

La quiete nella quiete non è la vera quiete; solo quando si ha quiete nel movimento il ritmo universale manifesta se stesso. Cambiare nel cambiamento equivale a rimanere immutati. Il nulla non può essere delimitato; l'oggetto molle non può essere afferrato.

Assumi la *purezza originaria*. Se vuoi svolgere le tue attività in modo ottimale, rimuovi tutti gli ostacoli psichici.

**Potessimo colpire con gli occhi! Quanto va perduto nel lungo percorso attraverso il braccio, dall'occhio al pugno!**

Se vuoi reagire con immediatezza, conformemente a quel che vedi, rendi più acuta la tua vista. Noi vediamo con la mente.

Poiché assorbe tutta la tua attenzione la coscienza dell'ego ostacola la libera esecuzione di qualsiasi tecnica, acquisita o in via di acquisizione. Rimuovi questa ingombrante coscienza dell'ego e rivolgi tutta la tua attenzione a ciò che devi fare, ma con equanimità come se non facessi niente di particolare.

«Non-pensarci» significa avere l'animo nello stato in cui è comunemente. Per funzionare a dovere la mente dev'essere molto libera. Una mente cui vengono imposti dei limiti non ha libertà di pensiero.

Una mente concentrata non è una mente attenta, mentre una mente attenta può concentrarsi. L'attenzione non esclude nulla; include ogni cosa.

Devi essere disteso ma pronto, devi non pensare però senza sognare (senza distrarti). Non essere rigidi ma elastici (flessibili) significa essere totalmente e pienamente vivi e attenti, pronti ad affrontare qualunque situazione.

Il cultore di Jeet Kune Do dev'essere pronto a fronteggiare qualsiasi brusco capovolgimento della situazione. Se la sua mente si ferma, si àncora ad una situazione, perde la sua mobilità. Per non perdere la libertà d'azione il cultore di Jeet Kune Do deve avere una mente sempre sgombra.

La *fase di stallo* è quella fase nella quale la mente è esitante, si arresta. Si àncora ad un oggetto e si ferma.

Perde la sua fluidità la mente appesantita dall'intelletto, che non riesce a muoversi di continuo e senza riflettere su se stessa.

La ruota gira quando non è troppo aderente all'asse. Quando la mente è in qualche modo costretta, è inibita e non fa nulla con spontaneità. Lavorerà male o non porterà a termine il suo lavoro.

Quando la mente è vincolata a un centro, naturalmente non è libera. Può muoversi solo entro i confini di quel centro. Chi è delimitato, enucleato, isolato, è morto. È prigioniero del proprio pensiero.

Il Jeet Kune Do è un'arte non fondata su tecniche e principi. È esattamente come è colui che la esercita.

Se sei pienamente vigile non c'è spazio per il concetto «l'avversario e io»; esiste il rilassamento assoluto.

Quando non vengono ostacolati, i movimenti del cultore di Jeet Kune Do sono rapidi come guizzi di luce, si producono con la velocità delle immagini che si riflettono nello specchio.

Quando non-sostanzialità e sostanzialità non sono rigidamente fissate e definite, l'uomo è padrone della forma senza forma. Quando è legato a una forma, quando la sua mente non è completamente libera, esso è sulla strada sbagliata. La sua strada giusta è quella nella quale la tecnica trae origine da se stessa, nasce spontaneamente.

In quasi tutti noi si cela il prepotente bisogno di considerarci strumenti nelle mani di altri; così ci liberiamo della responsabilità di atti imputabili ai nostri impulsi discutibili e alle nostre tendenze. Si aggrappano a quest'alibi sia i forti che i deboli. I secondi nascondono le loro malefatte sotto la virtù dell'obbedienza. Ma anche i primi esigono un'assoluzione, e lo fanno proclamandosi strumenti di un'entità superiore: Dio, la storia, il fato, la nazione o l'umanità.

Allo stesso modo, noi crediamo più nelle cose che imitiamo che in quelle che creiamo noi stessi. Le cose che hanno radici in noi non ci ispirano la stessa fiducia, non ci danno la stessa assoluta sicurezza. L'insicurezza deriva dalla solitudine, e quando imitiamo non siamo soli. È così per la maggior parte di noi; noi siamo ciò che gli altri dicono che siamo. Ci conosciamo «per sentito dire».

Per poter cambiare, per diventare diversi, dobbiamo prima sapere cosa siamo. Se non ci conosciamo non possiamo verificare se il cambiamento sarà vero o falso. Una cosa comunque è certa: hanno minore coscienza di sé quelli che non sono soddisfatti di se stessi, quelli che vogliono acquisire un'altra identità. Avendo rinnegato il proprio ego non-desiderato, non hanno mai potuto esaminarlo. Ne deriva che le persone insoddisfatte non riescono né a simulare né a raggiungere un vero cambiamento. Sono trasparenti, e le loro rinnegate (non desiderate) caratteristiche rimangono, nonostante tutti i tentativi di autotrasformazione. Ci rende trasparenti la scarsa coscienza di noi stessi.

**L'anima che conosce se stessa è opaca.**

La paura nasce dall'insicurezza. Quando siamo assolutamente sicuri di qualcosa, di valere, per esempio, o anche di non valere, non abbiamo paura. Quindi anche la sicurezza di non valere può essere fonte di coraggio. Quando siamo assolutamente disperati o assolutamente potenti ci sembra possibile tutto. Entrambi gli stati d'animo ci rendono fiduciosi.

L'orgoglio è una sensazione di valore che deriva da qualcosa che non è organicamente parte di noi, mentre il rispetto di noi stessi deriva dalle potenzialità e dalle conquiste dell'Io. Noi siamo orgogliosi quando ci identifichiamo in un Io immaginario, un capo, una giusta causa, una comunità o una proprietà comune. Nell'orgoglio c'è timore ma anche intolleranza; l'orgoglioso è vulnerabile e intransigente. Minori sono le potenzialità e le possibilità dell'Io, più imperativo è il bisogno di orgoglio. Il nucleo dell'orgoglio è il rifiuto di se stessi. Però l'orgoglio può anche scatenare energie e fungere da mezzo per il conseguimento della vittoria. L'orgoglio può anche portare alla riconciliazione col proprio Io e alla conquista del rispetto di se stessi.

Il riserbo può essere fonte di orgoglio. Paradossalmente il riserbo ha la stessa funzione dell'improntitudine. Entrambi producono idee sbagliate. L'improntitudine dà origine a un Io immaginario, il riserbo ci fa credere di essere principi sotto umili spoglie. Dei due, il più difficile e il più efficace è il riserbo. L'improntitudine in realtà dà luogo a disprezzo di se stessi. Tuttavia, come dice Spinoza, «per l'uomo niente è più difficile che tenere a freno la lingua. Gli è più facile tenere a freno i desideri che le parole». Però l'umiltà non è la rinuncia all'orgoglio, ma la sostituzione dell'orgoglio con l'autocoscienza e l'obiettività. La forzata umiltà è falso orgoglio.

Quando l'individuo è lasciato a se stesso, quando ha «la libertà della sua impotenza», quando deve giustificare la sua esistenza con i propri sforzi, si mette in moto un processo fatale. Nello sforzo di realizzarsi e di dimostrare il proprio valore l'individuo autonomo ha creato tutto ciò che di grande esiste nella letteratura, nell'arte, nella musica, nella scienza e nella tecnologia. Ma quando non riesce a realizzarsi né a giustificare la sua esistenza con i propri sforzi, esso diventa il terreno di cultura di tutte le frustrazioni e il seme dei rivolgimenti che scuotono il nostro mondo dalle fondamenta.

L'individuo autonomo è stabile solo finché ha rispetto di se stesso. La conservazione del rispetto di se stesso è un compito che non ha mai fine, che impegna tutte le sue forze e tutte le sue risorse interiori. Deve dimostrare di valere e deve giustificare la sua esistenza ogni giorno. Quando, per qualche ragione, non riesce a rispettare se stesso, l'individuo autonomo diventa un'entità altamente esplosiva. Si allontana dal proprio Io non promettente e si accanisce nella ricerca dell'orgoglio, l'esplosivo surrogato del

rispetto di se stessi. Tutti i rivolgimenti e sconvolgimenti sociali hanno le loro radici in crisi di autosfiducia dell'individuo, e il grande sforzo nel quale le masse si uniscono più prontamente è in sostanza una ricerca di orgoglio.

Quindi noi acquistiamo la certezza di valere o sviluppando i nostri «talenti», le nostre doti naturali (cioè realizzandoci), o agendo o identificandoci in qualcosa che è fuori di noi — una causa, un capo, un gruppo, una proprietà ecc. La via più difficile è quella dell'autorealizzazione. La imbocchiamo solo quando le altre strade che portano alla conquista della certezza di valere sono sbarrate. Gli uomini di talento vanno incoraggiati e spronati a intraprendere un'attività creativa. I loro lamenti e le loro recriminazioni si levano alte attraverso i secoli.

**La strada maestra è l'azione. La via che porta alla conquista della fiducia in se stessi e della stima di se stessi è l'azione.**

Questa strada è percorribile dalla maggior parte degli uomini, e i risultati di questa scelta sono tangibili. Quando è aperta, in essa confluiscono tutte le energie. Coltivare lo spirito è difficile e può essere deludente, e i risultati raramente sono genuini; mentre le opportunità di agire sono molte.

La propensione per l'azione è sintomo di carente equilibrio interiore. Essere equilibrati significa essere inattivi. L'azione occupa il gradino più basso — agire equivale a muovere le braccia per riacquistare l'equilibrio e rimanere a galla. E se è vero — come scrisse Napoleone a Carnot — che «l'arte di governare consiste nel tenere gli uomini in attività, nel non lasciare che gli uomini rimangano inoperosi», essa è l'arte di favorire gli squilibri. La sostanziale differenza tra un regime totalitario e un ordine sociale libero sta forse nei metodi usati per promuovere gli squilibri, che tengono i popoli in attività.

È stato detto che il talento si crea le occasioni da sè. Talvolta tuttavia il desiderio, il desiderio intenso sembra creare non solo le occasioni ma il talento stesso.

I tempi di mutamenti drastici sono tempi di passioni. Essere preparati ad affrontare cose completamente nuove è impossibile. Prima dobbiamo adeguarci, e ogni adeguamento radicale è un momento di crisi nel quale viene a mancare la fiducia in se stessi: dobbiamo affrontare una prova; dobbiamo cimentarci. Quindi un popolo soggetto a un mutamento drastico è un popolo di spostati, di disadattati, e i disadattati respirano e vivono in un clima passionale.

Desiderare ardentemente una cosa non significa sempre desiderare proprio quella cosa o avere una particolare inclinazione per essa. Spesso la cosa cui aneliamo con tutte le nostre forze sostituisce un'altra cosa che vogliamo veramente e non possiamo avere. Talvolta l'esaurimento di un desiderio a lungo accarezzato non appaga l'ansia che ci tormenta.

**In ogni ardente desiderio conta più il desiderio della cosa desiderata.**

La nostra sensazione di potenza è maggiore quando riusciamo a piegare la volontà di una persona che quando conquistiamo il suo cuore, perché il suo cuore un giorno possiamo possederlo e il giorno dopo perderlo, mentre quando pieghiamo uno spirito fiero ne diventiamo effettivamente i padroni assoluti.

Più che il senso di giustizia è la pietà che ci impedisce di essere ingiusti coi nostri simili.

La tolleranza naturale, istintiva, probabilmente non esiste. La tolleranza richiede uno sforzo mentale e autocontrollo. Anche le buone azioni raramente vengono fatte d'impulso, «senza pensare». Sembra quindi che una certa artificialità, una certa dose di affettazione e di finzione sia inseparabile da ogni atto o atteggiamento che comporti una limitazione dei nostri appetiti e del nostro egoismo. Dobbiamo diffidare delle persone che non ritengono necessario far credere di essere buone e a modo. La mancanza di ipocrisia in queste cose rivela mancanza di pietà, di tolleranza. Spesso l'affettazione è una tappa indispensabile sulla via della genuinità. È un modello nel quale affluiscono e si consolidano inclinazioni genuine.

Il controllo del nostro essere non è dissimile dalla combinazione di una cassaforte. Non basta un giro per aprirla. Ogni movimento in avanti e indietro è un passo verso la conquista di se stessi.

Il Jeet Kune Do non si propone di danneggiare, di far del male; è uno dei modi mediante i quali la vita ci rivela i suoi segreti. Noi riusciamo a capire gli altri solo quando riusciamo a capire noi stessi. E il Jeet Kune Do è un passo verso la conquista dell'autoconoscenza.

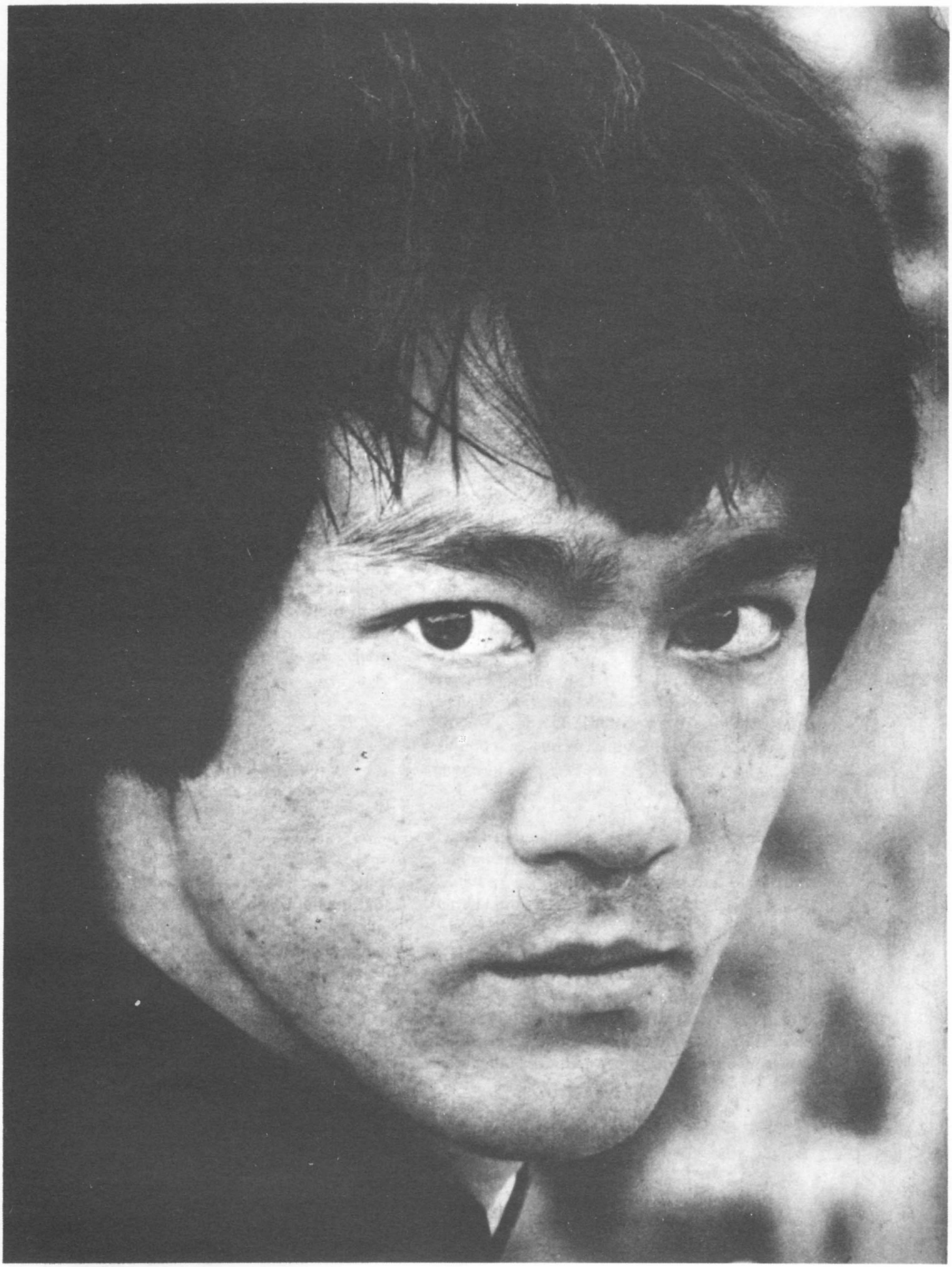
La base del Jeet Kune Do è l'autoconoscenza, che è indispensabile non solo per apprendere un'arte marziale, ma anche per vivere da esseri umani.

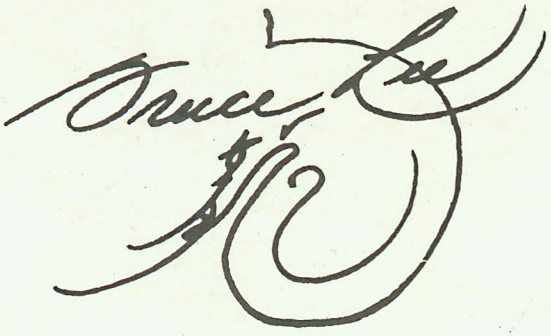
Quando senti dire che il Jeet Kune Do è diverso da «questo» o da «quello», non ti formalizzare: è solo un nome.

# RINGRAZIAMENTI

**Sono lieta di esprimere il mio sincero apprezzamento a Gil Johnson per l'ottimo lavoro di organizzazione del voluminoso materiale, a Geri Simon per i grafici, a Dan Inosanto, assistente e intimo amico di Bruce, e agli allievi che si prodigano per conservare e diffondere il pensiero di Bruce, e alle Ohara Publications, e in particolare a M. Uyehara e a Dick Hennessy, che, in nome della lunga amicizia e della stima che li legava a Bruce, hanno riprodotto fedelmente i suoi appunti e i suoi disegni originali.**

**LINDA LEE**





## BRUCE LEE

# JEET KUNE DO

## Il libro segreto di Bruce Lee

LEE 05390/90

Per la prima volta appare in Italia un libro scritto completamente e soltanto da Bruce Lee. Il materiale raccolto in quest'opera rappresenta in realtà una sorta di diario segreto e di guida personale al combattimento, che Bruce Lee ha sviluppato in tanti anni di pratica e di studi. Infatti, Bruce Lee, creatore di questo nuovo, formidabile stile di lotta, aveva anche una ricchissima biblioteca dedicata alle Arti Marziali, dalla quale attingeva ispirazione e insegnamenti.

Il Jeet Kune Do è un sistema di lotta « totale ». Esso non è precisamente definibile, poiché in continua evoluzione, ma è certo che chiunque riesca a compenetrarsi completamente nei suoi principi e nei suoi insegnamenti diviene pressoché imbattibile. Nella definizione dello stesso Bruce Lee, il Jeet Kune Do può adottare tutte le forme e tutti gli stili, si serve di tutti i metodi e non è condizionato da nessuno di essi: usa tutte le tecniche utili al suo scopo, che è unicamente quello della vittoria finale.

Il libro è ricchissimo di illustrazioni dello stesso Bruce Lee, che spiegano chiaramente le azioni e i movimenti da compiere. Inoltre, le caratteristiche, le qualità e la personalità del vero combattente vengono delineate sia sotto il profilo tecnico e pratico, sia sotto quello psicologico.

L'opera si rivelerà pertanto preziosissima per tutti coloro che praticano un'arte marziale, o comunque uno sport competitivo che li pone di fronte ad un avversario, quali il pugilato, la lotta e la scherma.

Design STUDIO DEF

**L. 26.000**